STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 04707

HIPNOTIZM, SUGESTYE, TELEPATYE

Shiler-Shkolnik

•

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

96

שילער-שקאָלניק

היפּנאָטיזם סוגעסטיע טעלעפּאַטיע

א האַנטבוך צו פאַרשטאַרקן דעם ווילן,
פעיקייטן און אַנדערע גייסטיקע אייגנשאַפטן

איבערגעזעצט פון אָריגינאַל דורך לייב גאָלדעס

פ אַ ר ל אַ ג
י אַ ק ו ב ס אָ ן און ג אָ ל ד ב ע ר ג
וואַרשע 1929

Printed in Poland

Druk. S. Sikora i I. Milner, Warszawa

פאָרוואָרט

אין מיין דאָזיקן בוך באַמי איך מיך אויף אַ איינפאַכע, קלאָרע, גענויע און צוטריטלעכע אַרט באַקענען די לעזער מיט דעם היפּנאָטיזם אונב אַוויזן די געהיימניספּולע קראַפט, וועלכע יעדער פון אונז באַזיצט.

אין דער דאָזיקער געהיימניספולער קראַפט און דער קענטניס זי אויסנוצן ליגט דער שליסל פון דערפאָלג און אַזוי גערופענעם „גליק".

מענטשן, וועלכע קענען נישט זייער ווילן און זייער געהיימניספולע אינערלעכע קראַפט, זענען, נישט קוקנדיק אויף זייערע מאַטעריעלע מעגלעכקייטן און געזעלשאַפטלעכע שטעלונג, נישט גליקלעך. גליק דערגרייכן נאָר מענטשן מיט אַ שטאַרקן גייסט. אין דעם דאָזיקן בוך ווייז איך אָן די מיטלען, ווי אַזוי צו אַנטוויקלען די געהיימניספולע אינערלעכע קראַפט, און דאס פירט אויף דעם גאַנטסטן וועג צו דערפאָלג אין לעבן און גליק.

איך האָב אין דעם דאזיקן בוך באַזייטיקט דעם נוצלאזן באַלאַסט פון וויסנשאַפטלעכע ציטאַטן, טעכנישע אויסדרוקן און ענלעכע זאַכן, וועלכע האָבן נישט קיין שום ווערט.

ס'איז פאַראַן ביכער וועגן היפּנאָטיזם, געשריבענע דורך נישט קאָמפּעטענטע פּערזאָנען, די לעטצאַנטן, אַזעלכע ביכער זענען כלומרשט פּאָפּולער, אָבער אין דערווירקלעכקייט זענען זיי ווערטלאָז און ברענגען נישט קיין שום נוצן דעם לעזער.

די עצות און אָנווייזונגען, וועלכע איך גיב אָן אין דעם דאָזיקן בוך זענען אַ רעזולטאַט פון מיין לאַנגיעריקער אַרבעט און פּראַקטיק.

איך גלויב פעסט, אַז די דאָזיקע עצות און אָנווייזונגען וועלן, אויב זיי וועלן ווערן באַהאַנדלט ערנסט, ברענגען דעם לעזער פיל נוצן.

הקדמה

גאר נישט לאנג, נאך אין אנהויב פון דעם פארגאנגענעם יארהונדערט, האבן מענטשן נישט נאר נישט געלייגט אכט אויף היפּ-נאָטיזם, נאר נעהאלטן אים פאר א איינפאכן שווינדל.

מיט דער צייט אבער, זעענדיק די וווּנדערבארע ערשיי-נונגען, וועמעס ריכטיקייט האט נישט אונטערליגט קיין שום צווייפל, האבן מענטשן אנגעהויבן ערנסט זיך פארטראכטן א-בער דער דאזיקער געהיימניספולער קראפט און איצט איז שוין דער היפּנאָטיזם אנערקענט דורך דער וויסנשאפט און ווערט וויסנשאפטלעך באהאנדלט.

ס'זענען פאראן נאך מענטשן, וועלכע באציען זיך צו היפּנאָטיזם מיט גרינגשעצונג אדער, נאך מער, האלטן אים פאר שעדלעך. די דאזיקע מענטשן קענען נישט און פארשטייען נישט דעם היפּנאָטיזם.

דער מענטש איז זער א קאָמפּליצירטער, פילבארער און סובטעלער ארגאניזם. דער וואס באזיצט א פיזישע און גייסטיקע קראפט איז דאך מער נישט ווי א שקלאף ביי דעם אינערלעכן באוווסטזיין, ביי זיין אינערלעכן גייסט. דער דאזיקער גייסט רעגירט מיט אלע אונזערע טאטן און געדאנקען. פון דער שטופע פון דער אנטוויקלונג פון דעם גייסט, פון זיין קראפט ווענדט זיך דער גליק און אומגליק פון יעדן פון אונז, אזוי ווי פון דער גוטסקייט און קלוגשאפט פון דער רעגירונג ווענדט זיך דער וווילזיין און גליק פון די בירגער.

די וויסנשאפט האט דערוויזן, אז אין יעדן געגנשטאנד, קערפּער און ארגאניזם געפינט זיך עלעקטרישע קראפט, און אונ-טערשיד צווישן טויטע געגנשטאנדן און לעבעדיקע ארגאני-מען.

דער מענטשלעכער קערפּער, און איבערהויפּט דער מאַרך, באַזיצט אַ אוצר עלעקטרישער ענערגיע דעם א. ג. „טירישן מאַגנעטיזם״.

דער איינפלוס פון איין מענטש אויף דעם צווייטן אַנטשטייט פון דער באַהעפטונג פון עלעקטרישע שטראָמען ז. ה. „טירישן מאַגנעטיזם״.

דער מאַרך איז דער צענטער פון דעם מענטשלעכן אָרגאַניזם. דער קערפּער פון דעם מענטשן איז באַדעקט מיט אַ נעץ פון נערוון, וועלכע הייבן זיך אַלע אָן אין דעם מאַרך. אַלע געפילן באַקומען מיר דורך די נערוון, וועלכע שיקן איבער זייערע איינדרוקן דעם מאַרך און פון די דאָזיקע איינדרוקן אַנטשטייט די אידעע, כונה, ציל. מיט דער אָפּשאַצונג פון די דאָזיקע כונות, אידעען, צילן א. א. וו. פאַרנעמט זיך די אינערלעכע באהאלטענע קראַפט, וועלכע באשליסט וועגן זייער פאַרווירקלעכונג.

פון דער שטופע פון אנטוויקלונג פון דער דאזיקער באהאלטענער אינערלעכער קראפט ווענדט זיך דאָס גליק פון יעדן מענטשן. די הערשאפט און איבערמאכט פון שטארקע איבער שוואכע איז אויך א רעזולטאַט פון אַ פּערזענלעכן איינפלוס.

די געהיימניס פון דעם פערזענלעכן איינפלוס איז איצט שוין געלעזט און איז געווארן דאס אייגנטום פון דער וויסנשאפט. יעדער, ווער וועט זיך צופּאַסן צו די אנווייזונגען און באלגן די עצות, וועלכע איך גיב אן אין דעם דאָזיקן בוך וועט פארשטארקן זיין גייסט ד. ה. זיין אינערלעכע קראפט און וועט אַנטוויקלען אין זיך די פעיקייט פון פערזענלעכן איינפלוס.

דער דערפאָלג און גליק פון יעדן פון אונז, מיט דעם אויסנאַם פון ליבלינגען פון דעם מזל, ווענדט זיך אָן דעם איינדרוק, וועלכן מיר מאכן, און אָן דעם צוטרוי, וועלכן מיר געבן.

אין דעם פערזענלעכן איינפלוס, אין דעם איינדרוק,

"עלכן מען מאַכט אויף דער אומגעבונג ליגט די מעלה, וואָס די אומגעבונג איז גאָרנישט חושד, אַז זי איז סוגעסטירט און פילט איינפאַך אַ פאַרלאַנג צו טון, וואָס איז נויטיק פאַר דעם סוגעסטירער.

קיינער קען נישט פאַרזיכערן, אַז ער וועט נישט אַרונטערפאַלן אונטער אַ פרעמדן איינפלוס. ווען אַפילו מען באַזיצט א ריזיקע גייסטיקע קראַפט און אַ אומבויגזאַמען ווילן, איז אויך פאָלקאָם נאַטירלעך, וואס נישט קענענדיק די פרינציפן פון היפנאָטיזם, סוגעסטיע און אויטאָסוגעסטיע, פאַלט מען אפט ארונטער דעם איינפלוס פון א שוואכערן מענטש מיט א קלענערן גייסט, שוואכערן ווילן, ווען אבער קען אַלע געהיימניסן פון היפנאטיזם און סוגעסטיע און נוצט זיי אויס.

וואָס איז אַזוינס היפּנאָטיזם?

היפּנאָטיזם איז א ווירקונג, אונטער וועלכער דער היפּנאָטיזירטער פאלט אריין אין א צושטאנד פון אָפּהענגיקייט. דער גייסט פון דעם היפּנאָטיזירטן קאנצענטרירט זיך אויף אַ געוויסן באשטימטן איינדרוק און ווערט פאַלקאָם איזאָלירט פון דער אויסערלעכער וועלט.

סיי היפּנאָטיזם, סיי מאגנעטיזם זענען אַלט ווי די וועלט. דער היפּנאָטיזם און מאַגנעטיזם שאַפן צוזאמען איין גאנצהייט, צווישן זיי איז פאַראַן בלויז דער אונטערשיד, וואָס מיט מאגנעטיזם קען מען דערוועקן ביי אַנדערע מענטשן פארשידענע געפילן, צ. ב. אַכטונג, פריינטשאַפט, ליבע, אין דער צייט וואָס דער צוועק פון היפּנאָטיזם איז באַקומען מאַכט איבער אַנדערע.

מיט דער הילף פון היפּנאָטיזם ווערט דער היפּנאָטיזירטער איינגעצוימט דורך דעם היפּנאָטיזירער.

„מאַגנעטיזם” שטאַמט פון אַ גריכישן וואָרט „מאַגנעט”, וואָס באַטייט דאָס געגנזייטיקע צוציען זיך פון צוויי געגנשטאַנדן, קערפּער.

די ווירקונג פון אַ מענטש אויף אַ מענטש, אָדער פון אַ חיה אויף א חיה הייסט „חיה׳שער מאַגנעטיזם”.

נאָך אין די אַלטערטימלעכע צייטן איז דער מאַגנעטיזם געווען באַוווסט מענטשן און פלעגט ווערן באנוצט אַלס אַ הייל מיטל, איבערהויפּט ביי נערוועאישע און גייסטיקע קרענק.

די רוימער, די אינדישע בראַמינער די עגיפּטישע גלחים האָבן אויך באמערקט דעם מאגנעטיזם און האָבן אים אַנטוויקלט אַלס היפּנאָטישע און סוגעסטיע-קראַפט. זיי האָבן אַנגעהויבן אויסנוצן די דאָזיקע כחות, וועלכע זענען פאר דעם

ברייטן המון געוועז פּאַלקאַם אונבאַוווסט, און פלעגן באווייזן „וונדער".

מיט דער הילף פון היפּנאָטיזם האָט זיך אין אייניגע מעדיומס אנטוויקלט די פעיקייט פון לעזן פרעמדע געדאַנקען און העל-זען (נביאות זאגן).

די מאגנעטישע קראַפט, וועלכע געפינט זיך אין אונז זעלבסט, גיט א מעגלעכקייט די פּערזאָנען, וועלכע האבן א גרעסערן אוצר פון דער קראַפט, באַאיינפלוסן, איינצוימען די פּערזאָנען, וועלכע האבן א קלענערן קוואַנטום פון דער קראַפט.

ס'זענען פאַראַן פּערזאָנען וועלכע באַזיצן מער ווי א געוויינלעכע פילבאַרקייט — דאָס זענען מעדיומ'ס

מעדיומ'ס גיבן זיך אונטער זייער שנעל דעם איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער, דאַגעגן קענען זיי נישט אליין סוגעסטירן אַ צווייטע פּערזאָן. בכלל פּערזאָנען, וואָס ווערן אפט היפּנאָטיזירט, פאַרלירן די פעיקייט פון היפּנאָטיזירן.

אַ גאַנצע רייע פאַקטן און פאָרשונגען האָט באַשטעטיקט, אז די פּערזאָן, וועלכע קען ווירקן און באאיינפלוסן די אומגעבונג, קען ווירקן אויף זיך זעלבסט, און פאַרקערט. דעריבער האָבן נוצן פון דער היפּנאָטישער קראַפט נאָר אַזעלכע פּערזאָנען, וועלכע קענען באַהערשן זיך אליין. אלקאָהאָליקער, רויכערער און בכלל מענטשן, וועלכע גיבן זיך אָפּ שלעכטע געוואוינהייטן, באזיצן קיינמאָל נישט קיין גרויסן אוצר פון טירישן מאַגנעטיזם. און פאַרקערט מענטשן, וועלכע באַזיצן א שטאַרקן ווילן און א גרויסע ענערגיע, זענען פעיק צו איבערצייגן און היפּנאָטיזירן די אומגעבונג.

אָבער ביי א געוויסע צופאַסן זיך און פאָלגן די אָנוויזונגען און עצות, וועלכע געפינען זיך אין דעם בוך, קען יעדער פאַרשטאַרקן דעם ווילן, ענערגיע און איבערצייגונגס קראַפט.

מענטשן מיט א שטאַרקן ווילן, ענערגיע און פעיקייט צו היפּנאָטיזירן פילן זיך דאָס רוב גליקלעך, פאַרלירן קיינמאל נישט די קאַלטבלוטיקייט, זענען שטענדיק אין א גלייכגעוויכט,

באַהערשן זיך אין די שווערסטע מאָמענטן, גיבן זיך נישט אונטער דער פאַרצווייפלונג, און אַ דאנק דעם גייען זיי ארויס גאַנץ פון דער קריטישסטער לאַגע.

אַלס אַ סימן פון אַ שטאַרקן ווילן און פעיקייט צו סו-געסטירן קען דינען פאָלגנדע ערשיינונג. ווען אַ מענטש מיט אַ שטאַרקן ווילן, וועלכער באַזיצט אַ גרויסן אוצר טירישן מאַג-נעטיזם, ליידנדיק אַ ווייטאָק אין אַ געוויסן טייל קערפער, רירט זיך צו אָדער רייבט אן דעם קראַנקן ארט, ווערט דער ווייטאָק אין פאַרלויף פון 10—15 סעקונדן קלענער, און אפטמאל פאַרשווינדט ער אינגאַנצן. און פאַרקערט, מענטשן אָן ווילן מיט אַ קליינעם זאפאס טירישן מאַגנעטיזם פילן נאך אַ שטאַר-קערן ווייטאָק, ווען זיי רירן זיך צו צו דעם אָרט, אין וועלכן זיי פילן אַ ווייטאָק.

דעריבער האבן דאָקטוירים מיט אַ גרעסערן אוצר טירישן מאַגנעטיזם א גרויסע פראַקטיק און דערפאלג, ווייל פון זייער צורירן זיך אַליין צו דעם פאַציענט פילט ער אַ פאַרלייכטע-רונג.

אויף צו געניסן פון צוטרוי, אַכטונג, סימפּאַטיע און ליבע פון דער אומגעבונג, פאמיליע און געזעלשאפט, און צווינגען זי צו זיך רעכענען מיט די באַשטימונגען אויף צו געניסן פון אלע לעבנס פארגעניגנס איז ווינציק צו זיין קלוג, ארבעטזאם און ערלעך, נאָר מען דארף קענען ווירקן אויף דער אומגעבונג און איינפלאנצן אין איר די געווונשענע געפילן.

זייער אָפט טרעפט מען מענטשן פעיקע, טאלענטירטע און ארבעטזאמע, וועלכע לעבן זייער שלעכט נאר צוליב דעם, וואָס זיי קענען נישט קריגן די סימפּאַטיע פון די פּערזאָנען, וועלכע זיי דארפן האָבן. דאגעגן טרעפט מען אָפט מענטשן מיט א קלענער בילדונג, קליינע ארבעטזאמקייט, אָן ספּעציעלע פעי-קייטן, וועלכע קענען זיך איינאָרדנען אין לעבן און וועלכע געניסן פון דערפאלג און פארווירקלעכן אלע זייערע פלענער.

אין דעם פאל שפילט א ערשטראנגיקע ראָל די פעיקייט

פון ווירקן אויף דער אומגעבונג מיט דער הילף פון סוגעס־טיע.

אין דער שטרעבונג צו ווירקן און באקומען פאר זיך אכטונג, פריינטשאפט און ליבע מיט דער הילף פון סיגעסטירן, ד. ה. טירישן מאגנעטיזם איז נישטאָ קיין שום אומעטישעס, פארברעכערישעס. דאָס איז געווען דער הויפט ציל פון מענטשן מיט וועלט-באוווסטע נעמען, אין וועמעס טאטן מיר געפינען נישט קיין שום נידעריקעס, וועמעס לעבן איז פארקערט א מוסטער פון אמת און איידלקייט.

אַלע גרויסע פילאָזאָפן, שרייבער, אַרטיסטן, אַדוואקאַטן, דאָקטוירים, איינגעמער א. א. וו. האָבן דערגרייכט רום און פאָפולאַריטעט אַ דאַנק דעם וואָס זיי האָבן באַזיצט אַ גרויסע גייסטיקע קראַפט, אַ גרויסן אוצר פון טירישן מאַגנעטיזם און די פעיקייט צו סוגעסטירן און איבערצייגן.

ביז די לעצטע צייטן האָבן מענטשן, צוליב דעם וואָס ס׳האָט געפעלט פראַקטישע לערביכער פון היפנאָטיזם, וועלכע פלעגן באַזיצן אַ באדייטנדן ווילן, ענערגיע און אַ גרויסן אוצר טירישן מאַגנעטיזם, ווינציק אויסגענוצט זייערע נאַטור-געשענק אין דאָס אויך אומבאַוווסטזיניק, אָן קיין שום מעטאָדע.

דאָס נידערשאצן פון דער אייגענער גייסטיקער קראַפט און דאָס פאַרנאכלעסיקן איר אַנטוויקלונג און דאָס פאַרשטאַרקן דעם טירישן מאַגנעטיזם, דעם דאָזיקן שליסל פון אונזער דער־פאָלג אין לעבן און גליק, איז דאָס גרעסטע אומגליק פאַר אַ מענטש.

זייער אָפט ווערן מענטשן מיט אַן אויסערגעוויינלעכער גייס־טיקער קראַפט, פעיקע צו היסטאָרישע, אייביקע טאַטן, צוליב דעם פאַרנאַכלעסיקן זייער אוצר (דעם טירישן מאַגנעטיזם) פאַר־פאַלן אין דעם גרויסן, געוויינלעכן המון, נישט קענענדיק אַרויס־קומען אויף דער אויבערפלאַך, אויף וועלכער זיי וואָלטן געקענט אַרויסווייזן זייערע פעיקייטן.

דעריבער דאַרף יעדער מענטש, וועלכער שטרעבט צו אַ בעסערן, קלוגערן לעבן, צו דעם אייגענעם גליק און צו דעם

גליק פון דעם כלל, באקענען די מעטאָדן און אויסנוצן זיין פערזענלעכן איינפלוס אויף אנדערע כדי צו קענען אויספירן אלץ, וואָס פירט צו דעם גליק פון דער מענטשהייט.

די געשיכטע פון היפנאָטיזם

ביז דעם יאָר 1778 זענען מאַגנעטיזם און היפנאָטיזם נישט געווען באַוווסט דעם ברייטן פובליקום אין אייראָפּע, מיט דעם אויסנאם פון די אינדישע פאקירן און בראמינען, וועלכע האָבן די דאָזיקע קראַפט שוין פון לאנג באנוצט.

ערשט אין 1778 יאָר האָט דר. מעסמער געעפנט אין פּאַריז א אומזיסטע שול פון מאגנעטיזם מיט א פרייען אריינטריט פאר יעדן, ווער אינטערעסירט זיך מיט דעם דאָזיקן געגנשטאנד. פון דאן זענען מאגנעטיזם און היפנאָטיזם געוואָרן אזוי צו זאָגן, אן עפנטלעך אייגנטום.

מעסמער, וועלכער האט געענדיקט דעם מעדיצינישן פאקולטעט אין וויען, האָט אויף זיך געווענדעט די אַלגעמיינע אויפמערקזאַמקייט נאָך אין יאָר 1776 מיט זיין דיסערטאַציע וועגן מאַגנעטיזם און דער ווירקונג פון די שטערן אויף דעם מענטשן. קורץ דערנאָך האָט ער געעפנט אַ הייל-אַנשטאלט, אין וועלכן ער האָט געהיילט מיט דער הילף פון היפנאָטיזם, און א סך האָפנונגסלאָזע קראַנקע זענען געוואָרן געזונט.

די ידיעה וועגן די ממש ווונדערבאַרע קוראַציעס איז זיך שנעל פאַנאנדערגעגאַנגען און מעסמער האָט געמוזט עפענען אין פיל ערטער אַזעלכע הייל-אַנשטאלטן.

מעסמער האָט שטאַרק פּראָפּאַגירט זיין הייל-מעטאָדע. געבוירן אין 1743 יאָר אין איזנשפאנג, לעבן דעם באַדענישן, אלס אַ זון פון אַ הויפט-וואלד-אויפזעער האָט ער צוזאַמען

מיט געניאַלע פעיקייטן געירשנט נאָכן פאָטער גייצגעריקייט, אַמביציע און נויגונג צו סעקסועלע ליידנשאַפטן און פאַרגעניגנס, און דאָס האָט אים געשטערט צו זיך שטעלן אויף א געהערי־קער הויך און איז געוואָרן די סיבה פון זיין פריצייטיקן פאַלן.

ווען מעסמער האָט געעפנט זיין הייל־אנשטאַלט האָט ער זיך געווענדעט צו דער בערלינער און ווינער וויסנשאַפטלעכע אקאַדעמיעס מיט א ביטע צו באטראכטן זיין מאגנעטישע פלי־סיקייט, אָבער מען האָט אים אפגעזאָגט. דאַן האָט ער אָנגעהויבן א שאַרפע פאָלעמיק מיט די אקאַדעמיעס. אָבער א דאַנק דעם האָבן זיך ארויסגעוויזן מעסמערס פאַרשידענע מיאוסע מעשים אזוי צ. ב. דאָס פארפירן א 17 יעריק בלינד מיידל, וועלכעס ער האָט געהאַלטן ביי זיך כלומרשט צוליב קוראַציע־צוועקן. צוליב דעם האָט מעסמער געמוזט פארלאָזן וויען. און ער האָט זיך באַזעצט אין פאַריז.

דאָ האָט ער ווידער זיך געווענדעט צו דער וויסנשאַפט־לעכער אַקאַדעמיע מיט דער ביטע צו באַטראַכטן זיין מאַגנע־טישע פליסיקייט, אָבער אויך דאָ האָט מען אים אָפגעזאָגט. נישט קוקנדיק אויף דעם האָט דאָס פובליקום אים געשענקט פולן צוטרוי.

מעסמער האָט געקויפט אין פאַריז אַ גרויס הויז, איינגע־אָרדנט אים לוקסוסדיק און עס האָבן אָנגעהויבן שטראָמען צו אים, אַלטע און יונגע, געזונטע און קראַנקע, אזעלכע וועלכע האָבן געדאַרפט אַ היילונג, און אזעלכע, וועלכע זענען בלויז געווען נייגעריק צו זען זיין נייע מעטאָדע.

אָבער צום באַדויערן האָבן צוזאַמען מיט די ידיעות וועגן זיינע וואונדערלעכע קוראציעס, זיך אָנגעהויבן פאַרשפרייטן מיאוסע קלאַנגען וועגן פאַרפירן מיידלעך און נאָך אַזעלכע שיינע זאַכן פון דעם דאָקטאָר, וועלכער האָט נישט געקענט איינהאַלטן אין צוים זיינע ליידנשאַפטן.

דער איינפלוס פון מעסמערן אויף די קראַנקע איז געווען זייער אַ גרויסער. אָבער אַזוי ווי אין וויען האָט ער געהאַט

צווישן די פּראָפעסאָרן פיל געגנער, וועלכע האָבן נישט גע-וואָלט אָנערקענען זיין מעטאָדע פון היילן. עס האָט זיך דאָ אויך אנטוויקלט אַ פּאָלעמיק און ווידער זענען אַרויסגעקומען אויף דער שיין מעסמערס סעקסועלע מעשים און ער האָט געמוזט פאַרלאָזן אויף אַ געוויסע צייט אויך פּאַריז.

אין דעם מאָמענט, ווען ער איז אַוועקגעפאָרן פון פּאַריז, האָט ער שוין דאָרט געהאַט באַדייטנדע תּלמידים. דער פּעיק-סטער פון זיי איז געווען דעלאָני, וועלכער האָט תּיכף נאָכן פאַרמאַכן מעסמערס הייל אַנשטאַלט, געעפנט אַן אייגענעם און געהאַט גרויס דערפאָלג.

ווען מעסמער האָט זיך פון דעם דערוווּסט, האָט ער זיך צוריקגעקערט אין פּאַריז און ווידער אָנגעהויבן היילן מיט מאגנעטיזם. די פּאָזיטיווע רעזולטאַטן פון זיין קוראַציע האָבן ענדלעך געווענדעט אויף זיך די אויפמערקזאַמ-קייט פון דעם וויסנשאַפטלעכן קערפּער. געלערנטע האָבן פון אַלע זייטן אָנגעהויבן זיך צונויפפאָרן אין פּאַריז, כּדי צו זיין אויף מעסמערס סעאַנסן. אַלע זענען געווען ערשטוינט פון דער אויסערגעוויינלעכער קראַפט פון מעסמערן און די וווּנדערבאַרע רעזולטאַטן, וועלכע האָט געגעבן מאגנעטיזם.

אין 1775 יאָר האָט אַ קעניגלעכער עדיקט באַפוילן דער וויסנשאַפטלעכער אקאַדעמיע צו באַטראַכטן די הייל-מעטאָדע, וועלכע האָט באַנוצט מעסמער. דאַן האָבן די פּראָפעסאָרן באַטראַכט דעם מאַגנעטיזם און זענען געקומען צו דעם פאָלגנדן אויספיר:

„אַלע וווּנדער פון מאַגנעטיזם זענען אַ רעזולטאַט פון דער אויפרייצונג פון דעם נערוון-סיסטעם פון דעם מאַרך".

די פאָרשטייער פון דער אקאַדעמיע האָבן נישט אָנער-קענט דעם מאַגנעטיזם און געשטעלט אונטער אַ פראַגע-צייכן זיין נוצלעכקייט.

אַ באַליידיקטער פון דעם דאָזיקן באַשלוס האָט מעסמער פאַרלאָזט תּיכף פּאַריז מיט דער דעה מער נישט צוריק-קערן זיך אהין.

דער באַשלוס פון דער וויסנשאַפטלעכער אַקאַדעמיע אין דער פראַגע פון מאַגנעטיזם האָט ארויסגערופן א פאַרדרוס ביי די צאָלרייכע פאַרערער, שילער און אַדעפּטן מעסמערס, און די צאָל פון מעסמערס אָנהענגער האָט געהאַלטן אין איין וואַקסן.

אַ גאַנצע רייע פּרוּוון און עקספּערימענטן האָבן באַוויזן מעסמערס שילער, אַז די כּלים און אַפּאַראַטן, וועלכע ער פלעגט באַנוצן, זענען פולשטענדיק אומנויטיק און דינען בלויז צו אָפּווענדן די אויפמערקזאַמקייט פון דער אמת׳ער סיבה און צו מאַכן געלד, ווייל מעסמער פלעגט זיינע כּלים, מכשירים און אַפּאַראַטן אַלס נויטיקע ביי די עקספּערימענטן פאַרקויפן זיינע שילער צו זייער הויכע פּרייזן.

דאַן האָבן די שילער זיך איבערצייגט, אַז די גאַנצע מאַגנעטישע קראַפט האָט זיך געפונען אין דעם דאָקטאָר זעלבסט, אין זיין אויסערגעוויינלעכער ענערגיע, אין ווילן און נישט אין זיינע אַפּאַראַטן.

דאַן האָבן זיי אָנגעהויבן צו באַנוצן אַנדערע מעטאָדן און אַנדערע מיטלען, דהיינו זיי פלעגן דירעקט ווירקן אויף דעם מאַרך און אויפרייצנדיק אים, אַרויסרופן דעם טירישן מאַג־נעטיזם. דאָס האָט געדינט אַלס אַ איבערצייגנדער באַוויז, אַז צו די עקספּערימענטן מיט היפּנאָטיזם דאַרף מען נישט האָבן קיין שום אַפּאַראַטן, און די, וועלכע פלעגן ווערן באַנוצט דורך מעס־מערן, זענען געוואָרן אָפּגעוואָרפן אַלס פאַלקאָם איבעריקע. דאָס איז געווען דער איינציקער קלאַפּ, וועלכן האָט באַקומען מעס־מערס לערע.

דער גרעסטער מאַגנעטיזער נאָך מעסמערן איז געווען אין ענדע 18 יאָרהונדערט דער מאַרקיז פּיזעגיר.

ער האָט דער ערשטער באַמערקט אין א בעסערן מעדיום די פעיקייט פון העל־זען.

פון דאַן אָן האָט דער מאַגנעטיזם פאַלקאָם געענדערט די מעטאָדע פון באַגיין זיך און האָט אַפילו געענדערט דעם נאָמען.

מען האָט אָפּגעוואָרפן אַלע פּרעפּאַראַטן און מכשירים

אַרטרעטנדיק זיי מיט קערפּערלעכע באַוועגונגען, איינרייבונגען און אָנשטרענגונג פונם קוק. די מעטאָדע האָט מען אָנגעהויבן רופן היפּנאָטיזם.

דאָס מעדיום עווינ׳

די אינטערעסאַנטע באַמערקונגען פון פּיזעגיר האָבן אויף זיך געווענדעט די אויפמערקזאַמקייט פון דער אינטעלעקטועלער וועלט. אומעטום האָט מען געגרינדעט קרייזלעך און

געזעלשאַפטן, וועלכע האָבן זיך פאַרנומען מיט היפּנאָטישע עקספּערימענטן. אָנהייבנדיק פון 1820 יאָר האָבן אָנגעהויבן ערשיינען פיל אינטערעסאַנטע ווערק און ביכער וועלכע טראַק- טירן וועגן היפּנאָטיזם און מאַגנעטיזם.

פון אומעטום האָבן אָנגעהויבן אָנקומען ידיעות וועגן די וואונדער פון היפּנאָטיזם. אַ גאַנצע רייע וואונדערבאַרע קוראַציעס האָט געקרוינט דאָס ווערק און דאָס איז געווען די סיבה פון אַלץ מעג זיך פאַרגרעסערנדיקן צאָל אַדעפּטן. געלערנטע, פּראָפעסאָרן, פילאָזאָפן, דאָקטוירים זענען געווען אָנהענגער פון חיפּנאָטיזם. אונטער דער פאָן פון היפּנאָטיזם האָבן זיך געש- טעלט אַזעלכע פּערזענלעכקייטן ווי דעלאָ, דער נאַטורפאָרשער לאַפּלאַס, דער מאַטעמאַטיקער, קובי און פיל אנדערע.

אין דער געגנוואַרט איז די ווירקונג פון היפּנאָטיזם פאָל- קאָם באַוווסט און באַשטימט. די אויפרייצונג פון דעם מאַרך און די נערוון פון דעם היפּנאָטיזירין ביי אַ שטאַרקער פאַנ- טאַזיע און אונטער דעם איינפלוס און איינדרוק פון דעם היפּ- נאָטיזער הייסט היפּנאָטיזם.

די פעיקייט צו היפּנאָטיזירן באַשטייט אין דער קינסט- לעכער אָפּוועגדונג פון דער אויפמערקזאַמקייט פון דעם היפּ- נאָטיזירטן פון פרעמדע געגנשטאַנדן און דאָס ווענדן אַלע זיינע חושים אויף איין אָנגעוויזענעם געגנשטאַנד.

די אָנגעשטרענגטע אויפמערקזאַמקייט רופט אַרויס אַ צופלוס פון דער נערוון - סובסטאַנץ צו דעם מאַרך, צוליב וואָס ס'ווערן אָפּגעשוואַכט די נערוון.

צוליב דער ערשעפּפונג פון דער נערוון - סובסטאַנץ, ווערט דער קאָנטאַקט מיט דער אויסערלעכער וועלט איבערגעריסן.

דער ווילן ווערט אָפּגעשוואַכט און דער מענטש פאַלט אַרונטער דעם איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער. די אויסער- לעכע וועלט און איינדרוקן הערן אויף פאַר דעם היפּנאָטי- זירטן צו עקזיסטירן. די נערוון הערן אויף צו מעלדן דעם מאַרך די איינדרוקן, ער פאַרלירט זיין באַוווסטזיין, דער בלוט-אומלויף ווערט אָפּגעשוואַכט, מען הויבט אָן פילן אַ שלעפעריקייט און

א גרעסערע און א גרעסערע, ביז מען ווערט איינגעשלאָפן און היפּנאטיזירט.

געוועגלעך הערשט איבער אונזער גאַנצן וועזן דער חילן, די טאָטן אונזערע זענען אַ רעזולטאַט פון אונזערע פארלאנגען און שטרעבונגען. ווילנדיק עפּעס אויספירן, גיט איבער דער ווילן די מוסקולן אַ געהעריקע צאָל נערוון-סובסטאַנץ און דאַן ווערט דער באַפעל, וועלכער איז געוואָרן ארויסגעגעבן דורך דעם ווילן, אויסגעפירט דורך איין אָדער עטלעכע טיילן פונם קערפּער.

אַ פּערזאָן, וועלכע איז באַשאָנקען פון דער נאטור מיט א גרויסן אוצר נערוון-סובסטאַנץ, איז בכח איבערגיסן זי אויף אַ פרעמדן אָרגאַניזם, אַ פרעמדן מארך און דאָס רופט אַרויס אין דעם מארך אַ פאַרשטאַרקטן צופלוס פון נערוון - סובסטאַנץ. היפּנאטיזירן הייסט אונטערגעבן אונטער דעם אייגענעם ווילן דעם ווילן פון דעם היפּנאָטיזירטן.

היפּנאָטיזם האָבן געפאָרשט און פארשן נאך איצט געלערנטע, פּראָפעסאָרן, דאָקטוירים, אָבער קיינער פון זיי האט נישט באַוויזן צו אויפווייזן די פיזיאָלאָגישע סיבה פון דעם אַנטשטיין פון דער דאָזיקער קראפט.

פאַקטיש איז געוואָרן פעסטגעשטעלט, אז אונטער דעם איינפלוס פון היפּנאטיזם קען דאָס מעדיום זען געגנשטאַנדן און פאַרשידענע פאסירונגען, נישט קוקנדיק אויף דער ווייטקייט אין די פאַרשידענע שטערונגען.

אין דער געגנוואַרט זענען פאראַן פיל מענטשן וועלכע לייקענען אין דעם היפּנאָטיזם, בלויז צוליב דעם וואָס זייער פאַרשטאַנד קען דאס נישט באנעמען. אָבער די צאָל פון די סצעפּטיקער ווערט צערונען אַזוי ווי שניי אין פרילינג, ווייל פיל פאקטן און עקספּערימענטן, וועלכע ווערן דעמאָנסטרירט עפנטלעך, ענדערט די אומגלויביקע אין הייסע אָנהענגער פון היפּנאטיזם.

דאָס פעלן פון קריטיציזם אין דער אפשאצונג פון היפּנאָטישע ערשיינונגען דערגייט שוין אָפטמאָל צו אַבסורד. מען פאַרגעסט, אַז דער היפּנאָטיזם, אַזוי ווי יעדער זאַך אין דער וועלט, האָט זיינע גרענעצן.

היפנאָטיזם איז אַ גרויסע, ריזיקע, מעכטיקע און נוצ־לעכע קראַפט, אָבער איז ביז איצט ווינציק אויסגענוצט און נאָך ווינציקער אויסגעפאָרשט.

דאָס לעבן פון אַ מענטשן באַשטייט פון צוויי אונצעטייל־באַרע טיילן: מאַטעריעלישער און גייסטיקער. ידי פאַנאַנדערטיילונג קומט פאָר ביים שטאַרבן און אין היפנאָט שן שלאָף.

אין א צושטאַנד פון היפנאָטישן שלאָף באַקומט די גייס־טיקע זייט אַן איבערמאַכט איבער דער פיזישער זייט. דער נערוון־סיסטעם פון דעם היפנאָטיזירטן איז אין דער העכסטער שטופע געררייצט און איז אויף אזויפיל פילבאַר, אַז ער רעאַ־גירט אויף איינדרוקן און איינפלוסן, וועלכע בלייבן אין א נאָר־מאַלן צושטאַנד פאָלקאָם אומבאַמערקט.

אייניגע מעדיומס דערגייען צו דעם, אַז זיי זעען אַלץ אויסגעצייכנט מיט פאַרמאַכטע אָדער פאַרבונדענע אויגן. די ווייטקייט שרעקט זיי נישט איבער, ווייל זייער גייסט שוועבט איבער אלץ און זיי הערשן איבער דער אומגעבונג, זייענדיק פאָלקאָם אומאָפּהענגיק פון דער מאַטעריע.

די דויערהאַפטיקייט פון דעם היפנאָטישן שלאָף איז א פאַרשידענע, אייניגע שלאָפן מער ווי 10 שעה, אַנדערע בלויז געציילטע מינוטן.

דער היפנאָטישער שלאָף ווערט געוויינלעך איבערגעריס דורך דעם היפנאָטיזער.

נאָכן אויפוועקן זיך, געדענקט נישט דער היפנאטיזירטער, וואָס מיט אים איז געשען.

היפנאָטיזם.

אַ היפנאָטישער צושטאַנד איז אַ צושטאנד פון קאָנצענטרי־רונג פון דעם געדאַנק אויף איין באַשטימטן געגנשטאַנד אין פאַ, קאָמער איזאָלירונג פון דער געגעבענער פערזאָן פון דער אויסערן לעכער וועלט. אַזא צושטאַנד טרעפט מען אָפט ביי מענטש

גערוועישע און שוואַכע אַפּילו אַן דעם אנטייל פון דעם היפּ־נאָטיזער, דאָס רופט מען קאטאלעפּסיע, אנאלעזיע און האלו־ציניאַציע.

דערגרייכן די קונסט פון היפּנאָטיזירן הייסט קענען איבער־צייגן, צוציען צו זיך און סוגעסטירן דער אומגעבונג צוטרוי און ליבע.

וועלכע אייגנשאַפטן דאַרף האָבן דער היפּנאָטיזער.

יעדער, ווער ס׳שטרעבט צו אַנטוויקלען די פעיקייט פון היפּנאָטיזירן, אויסאיבן אַן איינפלוס און סוגעסטירן, דאַרף ערשטנס ווערן אַ איידעלער, אַן ערלעכער מענטש און קיינמאָל נישט מיסברויכן מיט דער מאַכט איבער דעם היפּנאָטיזירטן.

היפּנאָטיזירן עמיצן געגן זיין ווילן און אַן זיין איינשטי־מונג איז נישט בלויז אומעטיש נאָר ווערט געריכטלעך באַ־שטראָפט.

אויך ווערט באַשטראָפט דאָס סוגעסטירן פאַרברעכנס אָדער אוממאראלישקייט.

דער וואָס וויל זיך באַקענען מיט די געהיימניסן פונם היפּנאטיזם דאַרף באַהאַנדלען דעם געגנשטאַנד ערנסט, אויב מען באַהאַנדלט דעם היפּנאָטיזם אזוי ווי אַ שפּילכל, דערגרייכט מען נישט קיין פּאָזיטיווע, ערנסטע רעזולטאַטן.

נאָר ביי א פולן גלויבן פון דעם היפּנאָטיזער און צו־טרוי פון דעם היפּנאטיזירטן גיבן זיך איין די עקספּערימענטן.

דער היפּנאָטיזער דאַרף קענען גרינדלעך דעם געגנשטאנד און די אַלע מעטאָדן וועלכע ווערן באנוצט.

וואָס גרעסער ס׳איז די באַהערשונג פון דעם געגנשטאַנד אין די זעלבסטזיכערקייט פון דעם היפּנאָטיזער, אַלץ זיכערער איז זיין איינפלוס אויף דעם היפּנאָטיזירטן.

דאָס מעדיום, וועלכעס גלויבט אין דער קראַפט דער

און קענטניסן פון דעם היפנאָטיזער, גיט זיך אונטער לייכט זיין 'איינפלוס און דאַן איז נישט שווער אים פאַרהיפּ-נאָטיזירן.

דער היפנאָטיזער דאַרף אין אַלץ האָבן אַ איבערמאַכט אי-בער דעם היפנאָטיזירטן און ארויסווייזן אויף יעדן טריט גלייכ-געוויכט און גייסטיקע רו.

דער טאָן פון די רייד דאַרף זיין אַ זיכערער, נישט וואַקל-דיקער, די רייד אליין קלאָר און דייטלעך.

אויסער א שטאַרקן ווילן דאַרף דער היפנאָטיזער האָבן אַ געזונטן, נישט קיין חרובדיקן אָרגאַניזם און שטאַרקע נערוון

איינער פון די הויפּט באַדינגונגען פון דערפאָלג און אי-בונגען איז סימפּאַטיע פון דעם היפנאָטיזירטן צו דעם היפנאָטיזער.

אין דער צייט פון דעם עקספּערימענט דאַרף הערש-פאָלקאָמע רו. ריידן מעג בלויז דער היפנאָטיזער אין דערן שטיל, נישט קיין סך, מיט איבערצייגונג, מיט אַ פעסטן טאָן, וועלכער דערלאָזט נישט קיין אָפּשלאָג.

די אַנטשפּרעכנדסטע צייט פאַר די עקספּערימענטן איז אין דער פרי אָדער אין אָוונט. בייטאָג איז נישט גוט צו מאַכן די עקספּערימענטן.

פאַר פרויען זענען די עקספּערימענטן אין דער צייט פון מענסטרואַציע שעדלעך, זיי זענען אויך שעדלעך פאַר פערזאָנען מיט אַן איבערפולטן מאָגן.

דעמאָנסטרירן די עקספּערימענטן מיט איין און דעמזעלבן מעדיום קען מען העכסטנס דריי מאָל אַ טאָג. דער עקספּערי-מענט דאַרף געדויערן העכסטנס אַ האַלבע שעה. אין דער צייט פון דעם סעאַנס דאַרף דער היפנאָטיזער זיין ריין סיי פיזיש, סיי גייסטיק.

עלטערע מענטשן און קינדער גיבן זיך שווער אונטער דעם היפנאָטישן איינפלוס. דער אַנטשפּרעכנדסטער עלטער איז אַ דערוואַקסענער.

פרויען גיבן זיך לייכטער אונטער דעם היפנאָטישן איינ-פלוס איידער מאַנסביל. דאָס ווערט ערקלערט דערמיט וואָס

זייער אָרגאַניזם איז אַ איידעלערער, א דעליקאַטערער און זיי באזיצן אַ גרעסערע פילבארקייט. נערוועזע מענטשן איז אויך, לייכט היפּנאָטיזירן.

די פעיקייט פון היפּנאָטיזירן, חזר איך איבער, האָבן מענטשן וועלכע זענען באַשאָנקען מיט אַ שטארקן ווילן און שטארקע נערוון.

פיזיש שוואכע, אָן ווילן און ענערגיע, מיט צעשויבערטע נערוון קענען זעלטן באַאיינפלוסן אַנדערע מענטשן. אויב דאָס גיט זיך איין, איז דאָס ביי מעדיומס נאָך שוואַכערע און קראַנקע.

די גויטיקע באַדינגונגען ביי אַ היפּנאָטיזער זענען: אַ שטאַרקער ווילן, זעלבסטזיכערקייט אין די טאַטן און רייד און דער כשוף, וועלכן זיי איבן אויס מיט דער הילף פון די אויגן און דער-שטימע!

וועלכע אייגנשאַפטן דאַרף האָבן דאָס מעדיום

מעדיום — הייסט אַ פּערזאָן, וועלכע גיט זיך לייכט אונ-טער דעם איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער. דאָס מעדיום האָט געוויינלעך א קליינעם געוואוקס מיט זייער פילבאַרע נערוון.

די דאָזיקע אייגנשאפטן באַזיצן יינגע מיידלעך און יינג-לעך, וועלכע פירן אַ נאָרמאַלן לעבן.

מענטשן וועלכע זענען געוווינט צו דיסציפּלין צ. ב. זעלנער, מאַטראָסן, גזירים, א. א. ו. גיבן זיך אויך לייכט אונטער דעם איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער.

מענטשן, וועלכע ליידן אויף היסטעריע אָדער כראָנישע קרענק גיבן זיך נישט אונטער דעם איינפלוס פון דעם היפּ-נאָטיזער.

צעליבאַט (דאָס נישט חתונה האָבן) שפּילט נישט קיין שום ראָל ביי דערגרייכן די פעיקייט צו היפּנאָטיזירן. ס'איז דערוויזן געוואָרן, אַז דאָס רוב ד'היפּנאָטיזערן און מעדיומס,

ענען חתונה גהאטע מענטשן, וועלכע צייכענען זיך אויס מיט דער מעסיקייט און מיסבראוכן נישט מיט די סעקסועלע פארגניגנס.

צוטרעטנדיק צו דעם עקספערימענט, דארף דער היפנאָטיזער איבערציינן דעם היפנאָטיזירטן וועגן זיין מאראלישער איבערמאכט און דער קראפט פון זיין איינפלוס.

דער נויטיקער באדינג פון באקומען איבערמאכט איבער דעם מעדיום איז זיין פאלקאמע אונטערטעניקונג אונטער דעם איינפלוס פון דעם היפנאָטיזער. דאן איז נישט שווער צו סוגעסטירן אים די געוואונשענע איינדרוקן, בילדער און באגריפן.

דער איינפלוס פון דעם דיפנאָטיזער אויף דעם מעדיום איז קענטיק פון דעם ערשטן מאמענט. אויב מען זעט נישט דעם איינפלוס פון דעם היפנאָטיזער אויף דעם מעדיום אין פארלויף פון 5 מינוט, דארף מען דעם עקספערימענט איבער-רייסן, ווייל די ארבעט וועט זיין אומזיסט. דאס מעדיום גלויבט נישט אין דעם היפנאָטיזער. זיין גייסט איז ווידער-שטענדיק און דער ווייטערדיקער קאמף וועט זיין רעזולטאטלאָז.

צוטרעטנדיק צו די היפנאָטישע עקספערימענטן, דארף דער היפנאָטיזער יעדעס מאל באנעצן זיין געזיכט, שטערן און אויגן מיט קאלטע וואסער, די הענט זיינע דארפן זיין ריינע, טרוקענע, נישט פארשוויצטע.

מיטלען און מעטאָדן.

ס'עקזיסטירן א סך פארשידענע מיטלען און מעטאָדן, פון היפנאָטיזירן. די בעסטע זענען פאלגענדע: דאס היפנאָטיזירן מיט דער הילף פונם קוק, מיט דער שטימע, בארירונג, באוועגונג מיט דעם קערפער און דאס סוגעסטירן מיט קלאנגען.

דער אויסוואל פון דער מעטאָדע דארף זיין אנטשפרעכנד צו דעם טעמפעראמענט פון דעם היפנאָטיזירטן. א מעטאָדע,

וועלכע איבט אויס אַ שטאַרקן איינפלוס אויף איין מענטשן, קען זיין נוצלאַז ביי אַ צווייטן.

אַלע מעטאָדן דאַרפן שטרעבן צו איין ציל. און נעמלעך צו אַרויסרופן אין דעם נערוון-סיסטעם פון דעם היפּנאָטיזירטן אַן אויפטרייסלונג און אויפרייצונג, וועלכע פאַרענדיקן זיך מיט אַ היפּנאָטישן שלאָף.

דער דאָזיקער צושטאַנד ווערט אַרויסגערופן דורך די אויסגעאיבטע איינדרוקן אויף די חושים אין דעם מאַרך פון דעם היפּנאָטיזירטן.

כּדי דער עקספּערימענט זאָל זיך איינגעבן, דאַרף מען געדענקען אַן פאָלגענדע באַדינגונגען. דער לאָקאַל, אין וועלכן ס'קומט פאָר דער סעאַנס, דאַרף האָבן אַ טעמפּעראַטור פון 14 ביז 16 גראַד ר. די שיין דאַרף זיך געפינען הינטער דעם היפּנאָטיזער.

דער עקספּערימענט מוז פאָרקומען אין אַ אַבסאָלוטער רו און שטילקייט. די אַנוועזנדע צושויער דאַרפן זיך פאַרהאַלטן רויק, נישט טומלען און נישט ריידן צווישן זיך. דער היפּנאָטיזירטער טאָר נישט באַנוצן פאַר דעם סעאַנס קיין אַלקאָהאָל-געטראַנקען.

אויב דער היפּנאָטיזירטער האָט מורא, איז געריירט, געטרויט נישט דער קראַפט און קענטניסן פון דעם היפּנאָטיזער אָדער איז בכלל נישט געשטימט געהעריק, דאַרף מען דעם סעאַנס אָפּלייגן.

דער איבערצייגנדסטער מיטל פאַר אַ נישט גלויבנדן און צווייפלנדן מעדיום איז דאָס מאַכן פאַר זיינע אויגן אַ עקספּערימענט מיט אַ צווייטן מעדיום, וועלכעס גיט זיך אונטער לייכט דעם איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער.

די היפּנאָטישע עקספּערימענטן ווערן געמאַכט אויסשליסלעך מיט דער צושטימונג פון דעם היפּנאָטיזירטן.

אַן אָנפאַנגנדער היפּנאָטיזער ווערט אָפטמאָל אין פאַל פון אַן אומגעראָטענעם דער געגנשטאַנד פון אַ געלעכטער. דאָס פּובליקום לאַכט פון אים און שפּילט זיך אויך ווין קאָשט. ער ווערט דאַן פאַרצווייפלט און רעזיגנירט פון היפּנאָטישע עקס-

פערימענטן, די סיבה פון זיין אונערפאָלג איז דאָס רוב זיין געוויינלעכער אויסזען, זיין געוויינלעכער אויסדרוק פון געזיכט און אויגן און אונזיכערהייט אין זיך זעלבסט. צוליב דעם ראָטן מיר די אָנפאַנגענדע זיי זאָלן ערשטנס דורכשטודירן פאַר דעם שפּיגל זיך זעלבס, זייער אויסזען אויסדרוק פון געזיכט און בכלל דעם איינדרוק, וועלכן זיי מאַכן אויף דעם פּובליקום.

דער היפּנאָטיזער דאַרף זיך באַמיען, זיין געזיכט זאָל האָבן עטוואָס אָריגינעלערס, אָבער ערנסטעס, אין דער צייט פון דעם סעאַנס דאַרף מען האָבן אויף דעם געזיכט אַן ערנסטן אויסזען און נישט קוקן אויף די וויצן פון דעם פּובליקום. דער דיפּנאָטיזער דאַרף שטיין און פילן זיך אין דער צייט פון דעם סעאַנס איבער דער אומגעבונג.

די מאַגנעטישע אנטוויקלונג פון די אויגן.

אַ קאַלטן, באַפעלנדיקן אויסדרוק פון די אויגן קען דער היפּנאָטיזער אַנטוויקלען און באַקומען אויף פאָלגנדן אופן. אויף אַ בויגן ווייס פּאַפּיר מאַכט מען אין מיטן אַ שוואַרצע רעדעלע, אין דער גרויס פון אַ צענערל. און דעם בויגן הענגט מען אויף אויף הער וואַנט אַזוי, אַז דאָס שיין זאָל פאַלן אויף אים, און די שוואַרצע רעדעלע זאָל זיין אויף איין הויך מיט די אויגן.

אין דעם רעדעלע דאַרף מען 3 מאָל א טאָג, אין דער פרי, בייטאָג, און אין אָוונט. זיך איינקוקן 3 ביז 10 מינוט, נישט אָפּרייסנדיק די אויגן, און נישט קוקנדיק אויף אַנדערע זאַכן, קלערנדיק און טראַכטנדיק, אַז מען איז פאַרנומען מיט אַ וויכטיקער אַרבעט-אנטוויקלונג פון דער קראַפט פון אויג און דער פעיקייט פון היפּנאָטיזירטן.

אַזוי דאַרף מען טון אַלע טאָג אָן אויפהער ביז מען

ערטילט זיך געוווּנג שטאַרק, אַז מען איז בּיכולת האַלטן אויף דעם געזיכט אין אויגן אַ ערנסטן, קאַלטן און שטרענגן אויסדרוק.

דאָס איינקוקן זיך אין דער שוואַרצער רעדעלע דאַרף מען איבּררייסן, ווי נאָר מען דערפילט אַ איינמאַטערונג און די אויגן הויבּן אָן צו טרערן.

נאָך יעדער איבּונג דאַרף מען אויסוואַשן די אויגן מיט קאַלטע וואַסער.

די דאָזיקע איבּונגען דאַרף מען איבּערחזרן בּיז דאַן, ווען מען קען אָן אָנשטרענגונג און איינמאַטערן די אויגן זיך איינקוקן אין דער רעדעלע 15 מינוט.

די ווייטקייט, פון די אויגן צו דער רעדעלע דאַרף זיין נישט גרעסער ווי 1 מעטר. דאָס איז די אנטשפּרעכנדסטע ווייטקייט, נישט צו נאָנט און נישט צו ווייט.

ערשטנס דאַרף דער היפּנאָטיזער זיך פאַרנעמען מיט דער אנטוויקלונג פון אַ באַפעלנדן אויסדרוק פון געזיכט, און דאָס קען מען דערגרייכן מיט דער הילף פון די אויבּן־אָנגעגעבּענע איבּונגען, ד. ה. זיך איינקוקן אין דער רעדעלע. דערנאָך דאַרף מען אַכטונג געבּן אויף די שטימע, זי זאָל זיין ריין, שטאַרק און אָנגענעם. דער היפּנאָטיזער דאַרף ריידן קלאָר, איבּערצייגנדיק, שאַרף, נישט פאַנאַנדערקלאַפּן די רייד און נישט פאַרקירצן.

אויטאָסוגעסטיע

יעדע לעבּנדע בּאַשעפעניש און איבּערהויפּט דער מענטש, איז אַזוי ווי אַ שטאַרקע עלעקטרישע בּאַטעריע, וועלכע אַנט־האַלט אין זיך אַ זייער קינסטלערישע מאַשינעריע, וועלכע בּעמט כסדר צו פרישע איינדרוקן און וועלכע גיט אַרויס כסדר נייע שטראָמען.

אמדייטלעכסטן פילט מען די ריכטונג און אָנשטרענגונג

פון דעם קוק, ווען מען איז גערירט, צופרידן, נידערשלאגן, שלעכט, אין כעס א. א. וו.

אַ גרויסער כעס און אויסערגעוויינלעכע פרייד, באַוויזט אויף אַ גרויסן אוצר טירישן מאַגנעטיזם. דעם צופלוס און אָפּפלוס פון דעם מאַגנעטיזם לאָזט זיך לייכט פילן ווען מען איז גערירט.

דער מענטשלעכער אָרגאַניזם איבט אויס כסדר זיין איינפלוס אויף דער אומגעבונג מיט דער הילף פון טירישן מאַגנעטיזם, אונטערליגנדיק פון זיין זייט דעם מאַגנעטישן איינפלוס פון די אומגעבנדע פערזאָנען.

אָבער דאָס רוב מענטשן, נישט וויסנדיק אַבסאָלוט פון מאַגנעטיזם, באַנוצט אומבאַוווסטזיניק דעם מאַגנעטישע איינפלוס, גיט זיך אויך אונטער. אומבאַוווסטזיניק, דעם אַיינפלוס פון דער אומגעבונג.

מאַגנעטישע שטראָמען פילן מיר, אָבער מיר זעען זיי נישט. די אָפּשטאַמונג פון אָט די שטראָמען איז ביז איצט אַ סוד, אין וועלכן אָבער מען דאַרף גלויבן און קענען אויסנוצן אונזער גרהיימניספולע קראַפט.

וועלכע אייגנשאַפטן האָט אַ מענטש מיט אַ קליינעם אוצר פון טירישן מאַגנעטיזם.

אַ מענטש מיט אַ קליינעם אוצר טירישן מאַגנעטיזם איז אַ טרוקענער און נודנער, זיין אָנוועזנהייט נידזעט און מאַטערט איין. אַזא מענטש איז שטענדיק אומגעדולדיק און גערייצט, אין אַ שלעכטער שטימונג, קלאָגט זיך שטענדיק אויף אַ אומדערפאָלג און אַז ער האָט גישט קיין מזל צו מענטשן. די ספּעציפישע אייגנשאַפטן פון דעם כאַראַקטער זענען עגאָאיזם, קליינילכקייט, טאַקטלאָזיקייט, נישטבאַהערשונג פון זיך זעלבסט

און היציקייט אנשטאט קאלטבלוטיקייט. דאס פארברענגען מיט אזא מענטשן ברענגט בלויז שאדן און פארלאוסט פון דעם טירישן מאגנעטיזם.

וועלכע אייגנשאפטן האט א מענטש מיט א גרויסן אוצר טירישן מאגנעטיזם.

א מענטש מיט א גרויסן אוצר טירישן מאגנעטיזם איז אנטשלאסן, ווייס וואס ער וויל, ווייזט שטענדיק אומעטום ארויס זיינע פעסטע איבערצייגונגען, און גייסטיקע קראפט, שטענדיק און אומעטום קריגט דערפאלג זיינע פלענער, שטענדיק אונטערשיידעט ער זיך פון דעם המון, שטענדיק באקומט ער א וויכטיקן פאסטן אין דער געזעלשאפט.

אזא מענטש צייכנט זיך אויס מיט א אויסערגעוויינלעכער רו און קאלטבלוטיקייט אין אלע לעבנס-פאלן.

זיין קוק איז א ווייכער, אבער צייכנט זיך אויס מיט א אויסערגעוויינלעכער קראפט. ווען ער רעדט מיט עמיצן קוקט ער יענעם אויף זיין שפיץ נאז. קיינמאל רייסט ער נישט איבער אין מיטן יענעמס רייד; ד״הערט אויס רויק און געדולדיק ביז צו ענדע. אין געשפרעך ווייזט ער ארויס א גרויסע פעסטקייט און אנטשלאסנקייט, באנוצט נישט קיין איבעריקע ווערטער, קורץ און קלאר גיט ער איבער זיינע געדאנקען. ער איז זייער העפלעך, טאקטפול און רויק, אבער דאס איז א רויקייט פון א לייב, וועלכער ווייסט פון זיין כח. זיין איינפלוס אויף מענטשן איז אומבאגרענעצט. יעדער מענטש, סיי א מאנסביל סיי א פרוי, וועלכער וויל פארשטארקן, אנטוויקלען און פערגרעסערן זיין אוצר טירישן מאגנעטיזם, קען ביי א פלייסיקער ארבעט איבער זיך זעלבסט דאס דערגרייכן.

די עיקלערונגען פון די טערמינען

אין מאגנעטיזם און היפנאטיזם ווערן באַנוצט פיל טער-מינען, די וויכטיקסטע פון זיי זענען פאָלנדיג א

א היפנטיזער אדער מאגנעטיזער הייסט אַ מענטש, וועל-כער פירט אריין דאס מעדיום אין אַ צושטאנד פון היפנא-טישן שלאָף.

א מעדיום — הייסט אַ פּערזאָן, וועלכע מען שלעפּערט איין.

סוגעסטיע הייסט דער איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער אויף דאָס מעדיום ד. ה. די שטרעבונג צו ארויסרופן ביי דעם היפּנאָטיזירטן געוויסע בילדער, געדאַנקען און געפילן.

זייער פילבאַרע, זיך לייכט אונטערגעבנדע דעם איינפלוס פון דעם מאַגנעטיזער, מעדיומס הייסן סענסיטיפס.

דער איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער אויף דאָס מעדיום.

די פּאָזיטיווע רעזולטאַטן פון דער ווירקונג פון דעם היפּנאָטיזער אויף דאָס מעדיום ווענדן זיך נישט בלויז אין דער גרינדלעכער קענטניס פון די מעטאָדן און געזעצן פון היפּנאָטיזם. נאָר אויך אין דער זעלבסטזיכערקייט פון דעם היפּנאָטיזער.

די טיפע איבערצייגונג, די זיכערקייט אין זיך און די קראַפט פונם קוק שאַפן די „מאַגנעטישע קראַפט".

נאָכן באַקענען זיך מיט דער פּערזאָן, וועלכע איז מסכים אויף ווערן איינגעשלעפערט, דאַרף דער היפּנאָטיזער זען וואָס פאַר א איינדרוק האָט ער געמאַכט. צי ער האָט באַקומען צו-טרוי, סימפּאַטיע און אַכטונג אָדער נישט.

אויב דער מאַגנעטיזער שטעלט פעסט, אַז דאָס מעדיום קוקט אויף אים נישט זייער סימפּאַטיש און פילט נישט קיין גרויסן צוטרוי, זאָל ער בעסער אָפּרופן דעם סעאַנס, ווייל ער וועט זיך נישט איינגעבן. דאַגעגן אויב דער מאַגנעטיזער רופט אַרויס א פּאָזיטיוון איינדרוק — דאַרף ער טון פאָלגענדעס: אויפמערקזאַם און עקשנות'דיק קוקן צווישן די אויגן פון דעם מעדיום, קלערנדיק גלייכצייטיק וועגן באַאיינפלוסן און באַהערשן דאָס מעדיום.

דער היפּנאָטישער שלאָף ווערט ארויסגערופן דורך דער איינמאַטערונג פון דעם אויג און אויער. דעריבער דאַרף מען

ווירקן אין דער ריכטונג פון מיד מאכן וואס שנעלער דאס, ווען און הערן פון דעם מעדיום.

א היפנאָטיזער, וועלכער באזיצט א שטארקן קוק, א „באַפעלנדן", וועט זייער גיך מאכן מיד מיט זיינע אויגן דעם קוק פון דעם מעדיום. א איינפאכערער און לייכטערער אופן פון היפנאָטיזירן באַשטייט אויף איינקוקן זיך פון דעם מעדיום לאנג און אָן אויפהער אין וועלכע ס'איז העלע בלישטשענדע זאך אָדער אויף איינהערן זיך אין דעם איינטאָניקן גאנג פון דעם קעשענע - זייגערל, וועלכן מען דארף צולייגן צום אויער.

איבערצייגנדיק זיך, אז דאָס זען אדער הערן פון דעם מעדיום איז געוואָרן מיד, האנדלט דער היפנאָטיזער אויף פאלגענדן אופן.

1-טע מעטאָדע

דער היפנאָטיזער קוקט עקשנותדיק מיטן רעכטן אויג אין משך פון 2—3 מינוט אין דאָס לינק אויג פון דעם מעדיום (דאס לינק אויג איז מער אונטערגיביק) נאך דעם פארלירט דאס מעדיום די פעיקייט פון אָפגעבן זיך אַ קלאָרן דין וחשבון פון אלץ, וואס עס טוט זיך מיט אים און ארום אים און דער אויסדרוק פון זיינע אויגן ווערט אומרויק – בלישטשענדיק. דאָס אלץ קומט פאר שטייענדיק. דערנאך זעצט מען אַוועק דאָס מעדיום אויף אַ באקוועמען שטול אדער מען לייגט אים אַוועק אויף אַ אָטאָמאַנע אדער בעטל. דער קערפער פון מעדיום דאַרף נישט זיין מיט קיין שום זאַך קרעמפירט, נישט מיט קיין גאָרסעט, נישט מיט קיין פאס, נישט מיט קיין הארטן קאָלנער.

צי דארף ווערן געמאכט אין דער פאָלקאָמער שטילקייט ביי אַ מעטיק ליכטיקייט.

דער היפנאָטיזער זאָצט זיך אַנטקעגן, דעם מעדיום, נעמט

און זיינע ביידע הענט ביים פולס. דריקט אים עטוואָס צו, און קוקנדיק עקשנותדיק אין די אויגן, רעדט ער: „איך היפּנאָטיזיר אייך! שלאָפט"!

קלערנדיק וועגן איינשלעפערן דאָס מעדיום, שטרענגט אָן דער מאַגנעטיזער גלייכצייטיק זיין גאַנצע ענערגיע אויף דעם געדאַנק, אַז דאָס היפּנאָטיזירן מוז זיך אומבאַדינגט איינגעבן און אַז דאָס מעדיום וועט געוויס איינשלאָפן.

די איבערצייגונג פון דעם היפּנאָטיזער מוז זיך אַרויסווייזן אויף יעדן שריט, און באַוועגונגען, זשעסטן, ריידן און קוקן: „איך היפּנאָטיזיר אייך! איר חעט איינשלאָפן! איר מוזט איינשלאָפן! אייער שלאָף וועט דויערן 10—15 מינוט, דערנאָך וועל איך אייך אויפוועקן, אייער געזונט וועט דאָס נישט ברענגען קיין שאָדן! שלאָפט! קלערט וועגן שלאָף!"

די דאָזיקע זאַצן חזר'ט מען איבער עטלעכע מאָל ביז דאָס מעדיום ווערט שלעפעריק.

„טראַכט נישט! קלערט נישט וועגן אַ ווידערשטאַנד, נאָר וועגן שלאָף!"

נאָך 10—15 מינוט, ווען מען דערפילט אונטער די פינגער אַ הענערונג פון דער טעמפּעראַטור, לייגט דער היפּנאָטיזער די הענט אויף דעם מעדיומס אַקסלען און חזרט איבער עטלעכע מאָל שאַרף, קלאָר און אַנטשלאָסן: „קלערט נאָר וועגן שלאָף", דערנאָך מאַכט ער עטלעכע פּאַסן אין דער לענג פון דעם מעדיומס הענט, אָנהייבנדיק פון דעם אַרעם און ענדיקנדיק אויף די שפּיץ פינגער, גלעטנדיק דערביי דעם אָפענע טייל האַנט פון דעם מעדיום.

נאָך 5—6 מינוט לייגט דער היפּנאָטיזער אַוועק די הענט אויף דעם קאָפּ פון מעדיום און רייבט לייכט, פּאַמעלעך מיט די קליינע פינגער דעם שטערן פון דעם מעדיום. דאָס דאַרף געדויערן 2 ביז העכסטנס 5 מינוט.

צום סוף נעמט דער היפּנאָטיזער מיט זיין לינקער האַנט די רעכטע האַנט פון מעדיום ביים פולס, און זיין רעכטע האַנט, וועלכע איז געווענדעט מיט דער אָפענער לאַדאָן צו די אויגן פון

דעם מעדיום, הייבט ער אויף הויך איבערן קאָפּ און הייסט זיך איינקוקן אין מיטן האַנט.

10—15 מאָל הויבט ער אויף און לאָזט אַראָפּ די האַנט, פּאָדערנדיק פון דעם מעדיום אַז עס זאָל אָן אויפהער זיך איינקוקן אין מיטן האַנט און נאָכפאָלגן איר מיטן קוק אין אַלע אירע באַוועגונגען.

דאַן זאָגט דער היפּנאָטיזער שטיל, אָבער אַנטשלאָסן און שארף: „שלאָפט איין! שלאָפט! שלאָפט!" און די אויגן פון דעם מעדיום מאַכן זיך צו און דער היפּנאָטיזירטער ווערט אַנטשלאָפן.

2-טע מעטאָדע

מען הייסט דעם מעדיום זיך איינקוקן אין א העל-שיינענדיקע זאַך. מייסטנס ווערט באַנוצט צו דעם אַ האַנט-שפּיגעלע.

מען זעצט אַוועק דאָס מעדיום אויף אַ באַקוועמן שטול אָדער מען לייגט אים אַוועק אויף אַ אָטאָמאַנע: דער אָרגאַניזם פון דעם מעדיום דאַרף נישט זיין צוגעדריקט מיט אַ גאָרסעט, אָדער פּאַס, אָדער אַ קאָלנער.

הינטער דעם מעדיומס פּלייצעס שטעלט מען אַוועק אַ לאָמפּ, וואָס זיין שיין שלאָגט זיך אָפּ אין שפּיגל און דאַרף לייכטן גלייך אין דעם מעדיומס אויגן. אויפן שפּיגל מאַכט מען אַ שווארצן פּונקט.

דער היפּנאָטיזער נעמט אָן ביי זיין לינקער האנט די רעכטע האַנט פון מעדיום ביי דעם פּולס, און אין זיין רעכטער האַנט האַלט ער די שפּיגעלע, וועלכע ער פירט פון אויבן אַראָפּ און פון אונטן אַרויף, איבערחזרנדיק די זעלבע זאַצן וועלכע ווערן געבראַכט אין דער ערשטער מעטאָדע, און פּאָדערנדיק פון דעם מעדיום עס זאָל אָן אויפהער נאָכפאָלגן דעם שווארצן פּונקט אויף דער שפּיגעלע.

מיר חזרן איבער, אַז דאס שיין דאַרף פאַלן אויף דער

שפיגעלע און דייטלעך זיך אפשלאגן אין די אויגן פון דעם היפנאטיזירן.

דאס איינקוקן זיך אין דעם שפיגעלע קען דויערן ביז 30 מינוט. אויסער די זאצן, וועלכע זענען אנגעגעבן אין דער ערשטער מעטאדע און וועלכע ווערן ארויסגעזאגט דורכן היפנאטיזער, דארף מען נישט מאכן קיין שום פאסן און איינרייבונגען. ווען דאס מעדיום מאכט צו די אויגן און הערט אויף זיך איינקוקן אין דעם שווארצן פונקט אויף דעם שפיגעלע, איז עס א באווייז פון א היפנאטישן שלאף און די מאניפוליאציעס מיט דעם שפיגל ווערן איבערגעריסן.

3-טע מעטאדע

דאס מעדיום זעצט מען אוועק ביי א קליינעם קיילעכדיקן טישל מיט דעם פנים צו דעם שיין פון א לאמפ. אדער עלעקטריע אדער גאז. אויפן טישל לייגט מען אוועק א בויגן ווייס פאפיר מיט א שווארץ פינטל אין דער מיט. דער היפנאטיזער זעצט זיך מיט די פלייצעס צו דעם שיין, נעמט אןביידע הענט פון דעם היפנאטיזירטן ביי דעם פולס, באפעלנדיק אים זיך איינקוקן אן אויפהער אין דאס שווארצע פינטל אויף דעם פאפיר.

דער היפנאטיזער קוקט עקשנותדיק אין דעם מעדיומס בעזיבט און הייסט אפט און דייטלעך, קאטעגאריש טראכטן וועגן שלאף. נאך 15—20 מינוט, ווען עס ווערט קענטיק א שלעפעריקייט, פארמאכן זיך די אויגן פון דעם מעדיום. דער היפנאטיזער חזרט איבער: „ווערט אנטשלאפן! איר מוזט אנטשלאפן ווערן". און דאס מעדיום שלאפט איין.

4-טע מעטאָדע

די מעטאָדע באַשטייט אויף מיד מאַכן דאס אויער מיט דער הילף פון דעם איינטאָניקן גאַנג פון דעם וואַנט-זייגער. דאָס דאַרף מען מאַכן אין אַ צימער, אין וועלכן ס'העגגט אַ זייגער, אָפּהיטנדיק אַ אַבסאָלוטע שטילקייט. דאָס מעדיום זעצט זיך באַקוועם אין אַ שטול מיט די פּלייצעס צו דעם זייגער; דער היפּנאָטיזער, שטייענדיק הינטער דעם מעדיום, לייגט אַרויף זיינע הענט אויף דעם קאָפּ פון דעם היפּנאָטיזירטן אויף אַזאַ אַרט, אַז די מיטעלע פינגער פון די הענט געפינען זיך ביי די שלייפן און הייסט טראַכטן נאָר וועגן שלאָף.

„הערט זיך צו צו דעם זייגער! פאַרטרייבט אַלע געדאַנקען און קלערט נאָר וועגן שלאָף. אויב איר קענט נישט אָפּטרייבן די זייטיקע געדאַנקען, ציילט דעם גאַנג פון דעם זייגער. שלאָפט איין! איר מוזט איינשלאָפן! חזרט איבער דער היפּנאָטיזער. אין 10–15 מינוט ווערט דאָס מעדיום נאָכגיביק צום איינשלאָפן. דאַן פאַרשטעלט דער היפּנאָטיזער מיט דער רעכטער האַנט די אויגן פון דעם מעדיום און מיט דער לינקער נעמט ער אָן די לינקע האַנט פון דעם מעדיום ביי דעם פּולס און אין משך פון אַ פערטל שעה בייט ער נישט די פּאָזיציע און שווייגט.

דערנאָך לאָזט אָפּ דער היפּנאָטיזער די לינקע האַנט פון דעם מעדיום, און מיט זיין אייגענער רייבט ער אָן לייכט דעם לינקן שלייף פון דעם מעדיום. נאָך עטלעכע מינוט איינרייבונגען נעמט ער אַראָפּ די רעכטע האַנט פוו דעם מעדיומס אויגן און אויב די אויגן בלייבן פאַרמאַכט, איז דאָס אַ באַווייז פון אַ היפּנאָטישן שלאָף.

וועגן פאַ שידענע אופנים פון היפּנאָטיזין.

עס זענען פאַראַן און מעטאָדן זייער פיל מיטלע

צו היפּנאָטיזירן. די לייכטסטע און די בעסטע לויט זייערע רעזולטאַטן זענען די אויבן אָנגעגעבענע. דער אָנפאַנגעד היפּנאָטיזער וועט נישט תּיכּף און נישט שטענדיק קענען איינשלעפערן אָדער היפּנאָטיזירן, ווייל די קראַפט פון דעם מאַגנעטיזער וואַקסט פּאַראַלעל מיט דער פּראַקטיק. היפּנאָטיזם און מאַגנעטיזם שאַפן איין גאַנצהייט. נאָר אַנטוויקלענדיק דעם אייגענעם מאגנעטיזם, ענערגיע, קראַפט פון ווילן און אויסדויערהאַפט קען מען ווערן אַ שטאַרקער היפּנאָטיזער.

דערפאָלג ווערט דערגרייכט דורך אויסדויער.

נטוויקלט אייער ווילן, אייער ענערגיע, אייער גייסטיקע קראַפט און דאַן וועט איר דערגרייכן אויסגעצייכנטע רעזולטאַטן אויף דעם געביט פון ד"היפּנאָיטזם.

צוזאַמען מיט דער אַנטוויקלונג פון די דאָזיקע כחות וועט איר אומבאַדינגט דערגרייכן דאָס גליק, קענענדיק באאיינפלוסן מענטשן און אויסנוצן דעם איינפלוס.

אויב מען וויל ווערן אַ שטאַרקער היפּנאָטיזער, דאַרף מען דאָס וועלן מיט דער גאַנצער נשמה, מען דאַרף אָן אויפהער שטרעבן צו דעם, מען דאַרף נישט אַראָפּגיין פון דעם וועג קיין איין מינוט. מען דאַרף זיך באַהערשן, מען דאַרף אפּטרייבן די שרעק פאַר אַ עפנטלעכן אַרויסטריט, מאַן דאַרף האַנדלען שטענדיק דרייסט און אָפנהערציק.

דער מענטש וועלכער קען נישט באַהערשן זיינע חסרונות און שלעכטע געוווינהייטן, וועט נישט קענען באַאיינפלוסן אַנדערע.

אויספּרוון זיין מאַגנעטישע קראַפט דאַרף מען אויף זיך אַליין: די פּראָבע דאָס איז באַהערשן די אייגענע שלעכטע געוויינהייטן און חסרונות, די קראַפט פון דעם היפּנאָטיזער באַשטימט אין מאָראַלישער ריינקייט און איבערוויכט איבער דער אומגעבונג.

דער היפּנאָטיזער דאַרף נישט רויכערן, טרינקען, שפּילן אין קאָרטן און זיך נישט איבערגעבן דער אויסגעלאַסנקייט.

יעדער מענטש מיט אַ שוואַכן ווילן, וועלכער איז אַ

שקלאַף פון זיינע אייגענע ליידנשאַפטן, קען מיט דער הילף פון אויטאָסוגעסטיע זיך ענדערן, זיך אָפטרייסלען פון די שלעכטע געוואוינהייטן, דערגרייכן גליק און פאַרווונדערן די אומגעבונג, קרובים און פריינט מיט זיין מאָראַלישער אויפלעבונג און ווערן אַ שטאַרקער מענטש.

דאָס איז צוגענגלעך פאַר יעדן, אין וועמען עס געפינט זיך נאָך אַ פונק פון ווילן און אמביציע. פאר טויגעניכטסן דאַרף מען האלטן די מענטשן וועלכע האבן אינגאנצן נישט קיין ווילן און אַמביציע, אָבער זיי זענען לעבעדיקע מתים.

דער, ווער ס'האָט זיך איבערצייגט אין זיין אונפעיקייט צו היפּנאָטיזירן און ווירקן אויף דער סביבה, דאַרף מסכים זיין מיט זיין גורל, צו זיין ביזן סוף פון לעבן אָבהענגיק פון אַנדערע און נישט פּרוּוון קיין זעלבסטשטענדיקע עקזיסטענץ.

דעריבער ראַט איך אייך נישט קוקן אויף די ערשטע מיסערפאָלגן און אויסדויערן אויף דעם וועג צו דער אַנטוויקלונג פון דעם גייסט און ענערגיע. ווייל דאָס לעען אן די דאזיקע אייגנשאַפטן איז פשוט אונערטרעגלעך.

וואָס שווערער ס'קומט אָן די אַנטוויקלונג פון דער ענערגיע, זעלבסטבאַהערשונג, דרייסטקייט און זעלבסטזיכערקייט (די דאָזיקע אייגנשאפטן זענען נויטיק פאר דעם היפּנאָטי־זער), אַלץ מער פילט מען זייער פעלן. נישט האָבנדיק די אייגנשאַפטן איז מען גייסטיק אָרעם און מען לעבט אַ לעבן פון א געוויקס, מען וועגעטירט, און נישט מען לעבט א לעבן פון אַ אינטעליגענטן מענטש.

וואָס שווערער ס'איז דערגרייכן די אויבנאויסגערעכנטע לעבנסנויטיקע מעלות אַלץ שטאַרקער עקשנות־דיקער דאַרף מען זיך פאַרנעמען מיט דער זעלבסטערציאונג און דער אַנט־וויקלונג פון דער ענערגיע, ווילן און זעלבסטזיכערקייט.

דאָס איז נויטיק פאר יעדן, ווייל באַהערשנדיק זיך זעלבסט, וועט זיי נישט שווער צו באאיינפלוסן אַנדערע.

וואָס קען מען פאַרלאַנגען פון דעם היפּנאָטיזירטן

ביי די ערשטע היפּנאָטישע איבונגען דאַרף מען דאָס מעדיום נישט געבן קיין צופיל קאָמפּליצירטע אויפגאבן.

דער אָנפאנגער דאַרף זיך באגניגען מיט אַ גוטן רעזולטאַט, פון די איינפאַכסטע אויפגאבן: „שטעלט זיך! זעצט זיך! זינגט! הייבט אויף די רעכטע האַנט! לאָזט אַראָפּ די לינקע פוס! א. א. וו.״

א אנפאנגענד מעדיום דאַרף נישט שלאָפן לענגער ווי 5 מינוט, אָבער די איבונגען דאַרף מען מאַכן אַלע טאג.

מיט דער צייט קען דער שלאָף זיין א לענגערער, אָפּהענגיק פון דעם וואס פאַר א ווירקונג עס האָט אויף דאָס מעדיום, ווייל די ווירקונג קען זיין אַ פארשידענע: אייניקע פילן נאָך א היפּנאָטישן שלאָף אַ אלגעמיינע מידקייט, אַן אַפּאַטיע, אַ געוויסע דערדריקונג. אַזעלכע מענטשן שאַדט דער היפּנאָטישער שלאָף און מען דאַרף מיט זיי נישט מאכן קיין איבונגען.

אַנדערע פאַרקערט, זענען נאָך א היפּנאָטישן שלאָף פריש, ענערגיש, געזונט און צופרידן. דער היפּנאָטישער שלאָף ברענגט זיי נישט קיין שום שאָדן און איבונגען קען מען מיט זיי מאַכן זייער אפט.

וואָס לייכטער און שנעלער די היפּנאָטיזירטע פערזאָן ווערט אנטשלאָפן, אַלץ ווינציקער שעדלעך איז פאַר איר דער היפּנאָז און פאַרקערט, אַ שווערע איינשלעפערונג איז אומבאַדינגט שעדלעך פאַר דעם מעדיום.

דאָס ערוואַכן פון דעם מעדיום

דאָס ערוואַכן פון דעם מעדיום דאַרף נישט זיין קיין פּלוצלינגע.

אַ שטאַרקע פּלוצלינגע אויפוועקונג פון דעם מעדיום פירט צו אַ אָנמאַכט (רחלשות) אונקאָנוואולסיעס, אין בעסטן פאַל צו קאָפּ-ווייטאַק. כדי צו אויסמיידן אַזעלכע אומאַנגענעמע פאָלגן פון אַ שלעכטן אויפוועקן דאָס מעדיום גיבן מיר די מעטאָדן פון וועקן.

די מעטאָדן פון וועקן דאָס מעדיום

דער היפּנאָטיזער נעמט אָן דעם מעדיומסביידע הענט און זאָגט זוייך, געלאַסן און איידל: „וועקט זיך אויף", דערביי האַלט ער ביידע הענט פון דעם מעדיום ביי דעם פּולס אין משך פון 2—3 מינוט און דערנאָך לייגט ער אוועק דעם מעדיומס הענט. אויב דאָס מעדיום האָט זיך נישט אויפגעוועקט, מאַכט דער היפּנאָטיזער אַ לייכטן פּאַס, לייכט איינרייבנדיק פון אויבן אַראָפּ די האַלז און דעם חוט השדרה, רייבט איין אויך 5 מאָל דעם שטערן און חזרט איבער, „וועקט זיך אויף, שלאָפט נישט" און דאָס מעדיום וועקט זיך געוויינלעך אויף.

וואָס לייכטער דאָס מעדיום שלאָפט איין, אַלץ לייכטער איז אים אויפוועקן און פאַרקערט אויב דאָס איינשלעפערן דעם מעדיום איז אנגעקומען שווער, וועט זיין שווער דאָס אויפוועקן.

דעריבער איז נישט געוווּנשן צו היפּנאָטיזירן צופיל ווידערשטענדיקע פּערזאָנען, כדי אויסמיידן ביים וועקן זיי גרויסע אומאַנגענעמלעכקייטן.

די איבונגען דאַרפן נישט געדויערן זייער לאַנג, ווייל דאָס אויפוועקן וועט זיין פאַרבונדן מיט גרויסע שוועריקייטן.

אויב נישט קוקנדיק אויף די אויבנאָנגעוויזענע אָנגענומענע מיטלען, וועקט זיך דאָס מעדיום נישט אויף, אדער אויב דעם אויפוועקן באַגלייטן היסטערישע אטאַקן (פון געוויין אדער געלעכטער), דאַרף מען דעם היפּנאָטיזירטן אַרויסטראָגן

אויפן פרייען ד״ימל, געבן אים עטלעכע שלונגען געצוקערטע וואַסער מיט פּאָמעראַנצן-סאַק, דערנעענטערן צום נאַז אָדעקאָ־לאָן אָדער ספּעציעלע זאַלצן, וועלכע מינטערן אָפּ. דאָס גענוג צום אויפוועקן און דאָס מעדיום קומט ביסלעכווייז צו זיך, קערט זיך אים צו דעם נאָרמאַלן צושטאַנד.

וואָס פילט דער היפּנאָטיזירטער

צום אנהייב פילט דאָס מעדיום אַ אָפּשוואַכונג, אַ שווערקייט אין די גלידער און אַ שלעפעריקייט.

די ברעמען מאַכן זיך צו, אָבער דאס באַוווסטזיין און די געפילן זענען פאָל־קאָמע; בלויז דער ווילן ווערט ביסלעכ־ווייז שוואַכער און שוואַכער. עס הערט אַ געשפּרעך אָבער עס איז נישט אימשטאַנד צו מאַכן אַ באַוועגונג, ווייל עס איז אונטער דעם איינפלוס און מאכט פון דעם היפּנאָטיזער. דער קוק ווערט שוואך, עס האָט נאָך דאָס באַוווסטזיין, אבער עס פאָלגט אַ פאָלקאָמע פאסיוויטעט און פאַרלוסט פון דעם ווילן. דערנאָך פילט דאָס מעדיום אַ פאלקאמע אפשוואַכונג, אָבער הערט נישט אויף צו הערן. ענדלעך פארלירט עס דעם קאָנ־טאקט מיט דער אויסערלעכער וועלט.

עס קומט אַ צושטאנד אין וועלכן ער פילט בלויז די באַרירונג פון דעם היפּנאָטיזער. הערט בלויז זיין שטימע — די פערזאָן פון דעם היפּנאָטיזער האט אים פאַרשטעלט די וועלט.

צום סוף קומט אַ סאָמנאַמבוליסטישער צושטאַנד

נאָך אַ טיפן היפּנאטישן שלאָף געדענקט דאס מעדיום בלויז די ערשטע מאמענטן, די איבעריקע צייט איז אַ ווייסע בלאַט, ווייל דער היפּנאטיזירטער געדענקט נישט, וואס עס האט זיך געטאָן מיט אים און ארום אים אין דער צייט פון דעם שלאָף.

דאָס סוגעסטירן אין דער צייט פון דעם היפּנאָטישן שלאָף

דאָס סוגעסטירן דאָס מעדיום אין דער צייט פון דעם היפּנאָטישן שלאָף איז זייער לייכט, ווייל דער היפּנאָטיזירטער פאַרלירט די פרייהייט פון די באַוועגונגען און די ענערגיע און גיט זיך אונטער שטופנווייז דעם איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער און נעמט איבער זיינע געדאנקען. אין גרעסטן טייל פאַלן הערט דאָס מעדיום בלויז דעם היפּנאָטיזער, די איבעריקע עקזיסטירן פאַר אים נישט.

אַזוי ווי דער היפּנאָטיזירטער פארלירט זיין ווילן און ווערט פאָלקאָם באהערשט דורכן היפּנאָטיזער, איז אַ פאַרשטענדלעכע און נאטירלעכע זאַך, אז די געדאַנקען און פאַרלאַנגען פון דעם היפּנאָטיזער קומען צו צו דעם מח פון דעם מעדיום, וועלכעס ערפילט זיי מיט דער גאַנצער גרייטקייט און אונטערגיביקייט אלע באַפעלן פון דעם היפּנאָטיזער.

אין דעם ליגט דער גאנצער עצם פון היפּנאָטיזם.

די היפּנאָטישע סוגעסטיע איז א 3-פאַכיקע:

א. די סוגעסטיע פון באַוועגונגען.

ב. די סוגעסטיע פון איינדרוקן (האלוצינאציעס).

ג. די סוגעסטיע פון אַקטן (קאָמפּליצירטע טעטיקייט).

סוגעסטירן קען מען אָדער אין א סאָמנאַמבוליסטישן צושטאַנד, אָדער אויף דער וואָר (אן איינשלעפערן).

אין א לעטאַרגישן צושטאַנד רעאַגירט נישט דער מח אויף דער סוגעסטיע. הילפלאָז איז אויך די סוגעסטיע אין דעם צושטאנד פון האַלוצינאַציע אדער נאטירלעכן שלאָף.

אין סאמנאַמבוליסטישן צושטאַנד האָט דאָס מעדיום אַלע רושים אָנגעשטרענגטע און אויסערגעוועהנלעך פילבאַרע. עס פעלט אים בלויז ווילן און איניציאַטיוו; דער ווילן און איניציאַטיוו גייט ארויס פון דעם היפּנאטיזער און זענען דער ערשטער און דער איין און איינציקער איינפלוס.

סוגעסטיע פאָדערט נישט קיין זייער טיפן היפּנאָטישן

שלאָף. דער שלאָף קען זיין זייער לייכט א איבערגאַנגס-צושטאַנד פון וואַכזאמקייט ביז היפנאָטישן שלאָף.

די סוגעסטירטע טאטן ווערן דורך דאָס מעדיום גע-ווענלעך תיכף אויסגעפירט אין היפנאטישן שלאף, אָבער מען קען אויך סוגעסטירן טאָטן, וועלכע דארפן ווערן אויסגעפירט נאָך דעם אויפוועקן זיך פון דעם היפנאָטישן צושטאנד.

דער היפנאָטישער צושטאנד

דער איינפלוס פון דעם היפנאטיזער אויף דאָס מעד-יום נאָכן אויפוועקן זיך הייסט היפנאטישער צושטאנד.

נאכן איבעררייסן דעם היפנאטישן שלאָף הערט נישט אויף די מאכט און איינפלוס פון דעם היפנאטיזער אויף דאָס מעדיום, פארקערט, פארשטארקט זיך און פארפעסטיקט זיך אויב דאָס איינשלעפערן חזרט זיך איבער אפט.

ווען דער איינפלוס פון דעם היפנאטיזער איז געווארן בעצוג דוירהאפטיק און שטארק, קען דער היפנאטיזער סוגעס-טירן מיט א פאזיטיוון רעזולטאט סיי אויף דער וואר, סיי אין א היפנאטישן שלאף.

אויטאָסוגעסטיע

סוגעסטיע און אויטאסוגעסטיע זענען באוווסט פון די עלטסטע צייטן, אין די פארגאַנגענע יארהונדערטן פלעגן מענטשן זיך באנוצן מיט דער דאזיקער געהיימניספולער קראַפט אומבאוווסטזיניק. און אויב ס'פלעגן טרעפן פאַלן פון א געהע-ריקער באנוצונג פון דער היפנאטישער קראפט, פלעגט מען יעדנפאלס דאָס מאַכן אן קיין שום סיסטעם.

יעדער פון אונז באַזיצט א באהעלטענע אינערלעכע קראפט און אַ פעיקייט צו סוגעסטירן און אויסאיבן א איינפלוס

אויף זיך אליין. פאַר יעדן פון אונז איז צוגענגלעך די אַנטוויקלונג פון דער דאָזיקער קראַפט, און דאָס קען מען דערגרייכן ביי כסדרדיקע באַמיונגען, אָפּהיטן אַלע כּללים, עצות און אָנווייזונגען און מיט אָפטע איבונגען.

אַלע אונזערע געפילן, געדאַנקען און פאַרלאַנגען זענען אַ פּראָדוקט פון אונזער באַוווסטזיין און פאַרשטאַנד, און זייער אויספירונג איז אָפּהענגיק אָן אונזער ווילן און ענערגיע.

דאָס רוב פון אונזערע אומגליקן איז אַ רעזולטאַט פון אונזער אומפעיקייט צו באַהערשן אונזערע ליידנשאפטן און אונטערגעבן זיי אונזער ווילן און פאַרשטאַנד.

און צי קענען מיר אָנרופן גליקלעך דעם שקלאַף פון זיינע אייגענע ליידנשאַפטן, וועלכער קען נישט באַהערשן זיינע טירישע אינסטינקטן?

די באַהערשונג פון די נידעריקע אינסטינקטן, ליידנשאַפטן, געוואוינהייטן און פאַרלאַנגען, קאָסט אַ סך מי, אַרבעט איבער זיך און ענדלעך, אויב מען וויל דאָס מיט אַ אמת, דערגרייכט מען דעם געוואונטשענעם ציל: די הערשאַפט פון דעם גייסט איבער דעם קערפּער.

גרויס איז יעדער, ווער עס קען אונטערגעבן זיינע ליידנשאַפטן און זיינע חושים דעם פאַרשטאַנד און ווילן.

אַ גליקלעכע עקזיסטענץ איז מעגלעך נאָר ביי אַ אויסגעאיבטער פעיקייט פון אויטאָסוגעסטיע. אויטאָסוגעסטיע גיט אַלץ, זי איז אומבאַדינגבאַר.

דער מענטש, וועלכער קען באַאיינפלוסן זיך זעלבסט, קען לייכט אַרויסרייסן מיט די וואָרצלען אַלע זיינע שלעכטע געוואוינהייטן און נייגונגען, באַהערשט לייכט זיינע חושים, ווייס נישט וואָס איז זאָרג, וואָס איז אומעט, עס שרעקן אים נישט אָפּ קיין שום שוועריקייטן, קען באַפעלן און באַהערשן נישט בלויז זיך, נאָר אויך די אומגעבונג, איז אַנטשלאָסן אין זיינע טאַטן, זייער רויק און זיכער אין זיך אַליין, מיט איין וואָרט ער קען זיך האַלטן פאַר אַ גליקלעכן, און דאָס גליק האָט ער־ערייכט אַ דאַנק אויטאָסוגעסטיע.

ס'איז באוווסט, אַז די זעלבסטהערשונג און גייסטיקע גלייכגעוויכט, אַנטשלאָסנקייט און זע.בסטזיכערקייט זענען די פונדאמענטן פון גליק, און די דאָזיקע אייגנשאַפטן באַקומט מען דורך אויטאסוגעסטיע.

מענטשן וועלכע באַזיצן די אויבנאָנגעגעבענע מעלות ציען צו אַנדערע און, אַזוי צו זאָגן, באהערשן די אומגעבונג.

אַזעלכע גליקלעכע זענען צום באדויערן פאראַן זייער ווינציק, נישט קוקנדיק אויף דעם, וואָס יעדער מענטש באזיצט אַ באהאַלטענע פעיקייט צו באאיינפלוסן און ווירקן מיט סוגעסטיע און יעדער איז אין אַ געוויסער מאָס פאַראַלעל מיט דער אַנטוויקלונג פון זיין ווילן און פארשטאַנד, אימשטאַנד צו אַנטוויקלען אין זיך די דאָזיקע פעיקייט.

די באגאַבונג פון היפנאָטישער קראַפט און איינפלוס אויף דער אומגעבונג מיט דער הילף פון סוגעסטיע באַזיצט יעדער אין אַ גלייכער מאָס, סיי אַ פרוי, סיי אַ מאַנספערזאָן, דאס געשלעכט שפילט דאָ נישט קיין שום ראָל.

די גליקלעכע מענטשן, צי וועלכע אַנדערע גאַרן זיך אונטערגעבן אונטער זייער איינפלוס, און אויספירן זייערע פאַרלאַנגען, וועלן שטענדיק געפינען איבערגעגעבענע פריינט. די געזעלשאפט פון אַזעלכע גליקלעכע מענטשן ווירקט זייער גוט אויף שוואַכע, מענטשן אָן ווילן, וועלכע פילן פשוט א צופלוס פון פרישע כחות, און דאס ווירקט דאָך אומבאַדינגט פּאָזיטיוו אויף פּאַסיווע נאַטורן.

די גייסטיקע קראַפט, די פעיקייט צו ווירקן אויף אַנדערע שאפט זיך פון א קאָמפּליצירונג פון ענערגיע, גרויסן געדאַנק און גוואַלדיקער זעלבסטזיכערקייט.

צום צונויפגיסן זיך און שאַפן פון די דריי לעבנסמאטארן איין נאַנצקייט, מוזן שטרעבן אַלע, וועלכע ווילן באַאיינפלוסן אַנדערע. מענטשן מיט אַ שוואַכן גייסט דאַרפן די ערשטע זאַך אויספּרוּוון זייער קראַפט אויף זיך אַליין, נעמלעך ביים אויס-

וואָרצלען די שלעכטע געוועגהייטן און אַנטוויקלען די פעיקייט צו אויסאיבן אַ איינפלוס אויף זיך זעלבסט און זעלבסט־באהערשונג.

דער מענטש, וועלכער וויל ערנסט זיך פאַרנעמען מיט אויטאָסוגעסטיע און זעלבסטערציונג ד. ה. זיך באַפרייען פון זיינע געוועגהייטן דאַרף ערשטנס לייגן אַכט אויף זיין געזונט און מיט דער הילף פון נאטירלעכע מיטלען זיך אויסהיילן, דערנאָך ערשט צוטרעטן צום אויסוואָרצלען די שלעכטע גע־וועגהייטן און חסרונות.

מען דאַרף נישט פאַרגעסן, אַז דער פאַזיטיווער רעזול־טאַט, וועלכן מען באַקומט מיט דער הילף פון אויטאָסוגעסטיע ווירקט בכלל זייער גוט אויפן מענטשן, ווייל דאָס גיט זיכער־קייט אין זיך און צוטרוי צו די אייגענע כחות.

דאס ענדערן זיך און אויסוואָרצלען די שלעכטע געוועג־הייטן, נייגונגען און חסרונות דאַרף מען אָנהייבן פון א רוי־קער ניכטערער אָפשאַצונג פון דער לאַגע און פון רעזיגנירן פון אַלע טאָג־טעגלעכע קליינוקייטן. די איבונגען וועלן ברענ־גען צו א מאָראַלישער גלייכגעוויכט און וועלן געבן גייס־טיקע רו.

אונטער דעם איינפלוס פון אַזעלכע געדאַנקען ווערט א מענטש רויקער, גוט, איידל און אויפמערקזאם.

די זעלבסטאויסבעסערונג באשטייט אויף דעם אַרויס־ווארפן פון די נשמה די נידעריקע אינסטינקטן און די פאַר־ברעכערישעליידנשאַפטן.

דער פאַרשטאַנד און די נשמה דאַרפן שטרעבן צו גוטס, צו אָרענטלעכקייט און איידלקייט. די נשמה און דער פאַר־שטאַנד דאַרפן מיט אויפמערקזאַמקייט קאָנטראָלירן אַלע טאַטן און האנדלונגען.

די גייציקייט, אויסגעלאַסנקייט, כעס און אין אַלגעמיין אַלע נעגאַטיווע כאַראַקטער־שטריכן דארפן זיך בייטן אויף די אנטשפרעכנדע פאָזיטיווע שטריכן: גוטסקייט, ליבע צום נאָענטן, ריינקייט, איינגעהאַלטנקייט און שטרעבונג צו ווערן אַ נוצלעכער מיטגליד פון דער געזעלשאפט.

געבנדיק אַ פּאָלקאָמע אומבאַגרענעצטע פרייהייט אַלע גוטע געדאַנקען לאָזט מען נישט קיין אָרט פאַר די נעגאַטיווע זייטן פון אונזער „איך", ווען מיר באַמערקן עטוואָס ענלעכעס דאַרפן מיר אויסרייסן דאָס שלעכטס, באַלד ביים אָנהייב פון זיין אַנטוויקלונג, כדי עס זאָל זיך נישט פאַרנאַנדערשפּרייטן.

אויב מיר נעמען זיך אונטער עפּעס אַ זאַך דאַרפן מיר זי באַהאַנדלען מיט ליבע, מיט איבערגעגעבנקייט, און נישט מיט ווידערווילן או יבערפלעכיק, נאָר כדי אָפּצופּטרן.

מען דאַרף זיך נישט אונטערנעמען קיין שום זאַך, וועלכעס איז געגן די אייגענע איבערצייגונגען.

מען דאַרף קיינמאָל נישט איינגיין אויף קאָמפּראָמיסן מיט דעם אייגענעם געוויסן.

מען דאַרף שטענדיק אומעטום און אין אַלץ אָפּהיטן מאָראַלישע ריינקייט, אַ געוויסע ריכטונג און זיין געטריי די אייגענע איבערצייגונגען.

יעדער דאַרף ריידן און טון דאָס זעלבע, סיי אַליין, סיי אין אַ ענגן קרייז פון פריינט, סיי אין דער ברייטער געזעלשאַפט.

ווען אַ מענטש וועט באַקומען די מאַכט איבער זיך, וועט ער נישט האָבן קיין שווערקייטן אין דעם באַהערשן אַנדערע מענטשן, וועלכע פילן צו אים סימפּאַטיע פון איבערגעבנקייט.

יעדער דאַרף זיך באַמיען דורך אָפּט טראַכטן אַנטוויקלען אין זיך די דרייסטקייט און זעלבסטזיכערקייט צוזאַמען מיט דער אַנטשלאָסנקייט.

וואַרפט אוועק די פאַלשע חרפּה, באמיט זיך צו האָבן דעם אויסדרוק פון די אויגן אַן עקשנותדיקן, די אַרט ריידן נישט קיין ליידנשאפטלעכע אָבער אַן אַנטשלאָסענע, רויקע און פעסטע.

אָפנהערציקייט, גערעכטיקייט און איידלקייט זאָלן שטראַלן פון יעדן, זאַץ שטענדיק אין די שווערסטע פאַלן. גיט אכטונג אויף אייערע טאַטן, באַטראַכט זיי און ווען איר וועט קומען

צו דער איבערצייגונג, אַז אין דעם געגעבענעם פאַל זענט איר זיך באַגאַנגען לייכטזיניק, אומבארעכנט-שרעקעוודיק, מיט איין וואָרט נישט ווי עס דאַרף האַנדלען אַ מענטש, וועלכער וויל זיך איבערבויען, האָט די דרייסטקייט צו באַשולדיקן זיך זעלבסט און באמת זיך אין דער צוקונפט נישט מאַכן אַזעלכע פעלערן און האַנדלען ווי עס דאַרף צו זיין.

מיידט אויס אַ שלעכטע געזעלשאַפט, ווייל פון דעם גע- ווינט מען גאָרנישט, פאַרקערט, מען פאַרלירט דורך דעם ווערנדיק אַזוי ווי אָפּגעסמט דורך דעם צווייפלען און זיך זעלבסט, און אָפּשוואַכנדיק אַלע בעסערע אייגנשאַפטן פון דער נשמה. אדרבה, זוכט מענטשן, פון וועמען איר קענט עפּעס אַ נוץ האָבן, וועלכע קענען אייך לערנען עפּעס גוטס, שיינס, איידלס, האָט ליב שיינקייט אין איר יעדער געשטאַלט. באַמיט זיך לויט אייערע מעגלעכקייטן צו זיין אין טעאטער און קינאָ, אויף אָפּערעס און דראַמעס, באמיט זיך פארברענגען אַ סך אויף דער נאַטור. וואַלד, סטעפּ, בערג און ים, ווירקט באַרוי- קענדיק אויף דעם קערפּער און גייסט. אין דעם שויס פון דער נאטור ווערן געבוירן די שענסטע געדאנקען, געפילן און באשלוסן.

אויסקלייבנדיק זיך אַ געוויסע ספּעציאַליטעט, דאַרפט איר זיך נישט באַנוגען מיט טעאָרעטישע ידיעות, באַמיט זיך אייער ספּעציאַליטעט באטראַכטן אַלזייטיק, דערקענט איר פון דער פּראַקטישער זייט, פארברענגט אין דער געהעריקער געזעל- שאַפט און מיט מענטשן וועלכע זענען די בעסטע קענער און טוער אין דעם ז'אַזיקן געביט.

אָבער די קראַפט פון ווילן און די ענערגיע זאָל אייך נישט אָפּלאָזן אויף קיין איין רגע.

וואָס פאַר אַ געשעפט איר הייבט אָן, טרעט צו צו איס מיט ענערגיע, מיטן פולן גלויבן אין דערפאָלג, דרייסט און דאַן וועט איר האָבן דערפאָלג.

אויב אָבער איר פילט שרעקעוודיקייט, איר זענט נישט זיכער אין דערפאָלג, איר וואַקלט זיך, דאַן פרווט גאָרנישט אויספירן אייערע געדאנקען, ווייל איר וועט באקומען א אַנטוישונג. ביים פעלן פון אַנטשלאָסנקייט איז דער דערפאָלג זייער צווייפלהאפט, פּאָזיטיווע רעזולטאַטן קענען זיין נאָר אויסנאַמסווייז.

לערנט זיך אויס הערשן איבער זיך זעלבסט, וועט איר דאַן קענען הערשן איבער דער אומגעבונג.

מענטשן, וועלכע קענען נישט איינצוימען זייערע ליידנשאפטן און אינסטינקטן וועלן נישט זיין אימשטאַנד צו אויסאיבן אַ מאָראַלישן איינפלוס אויף די נאָענטע און אומגעבונג.

די ערשטע פּרווון פון אויטאָסוגעסטיע און זעלבסטאויסבעסערונג דאַרפן זיין איינפאַכע, מיט דער צייט ערשט קענען זיי זיין אַלץ מער קאָמפּליצירטע, מער ערנסטע. אויב ביז דער צייט פון אָנהייבן די פּראָבעס האָט איר נאָך נישט געהאָט קיין פּלאַנמעסיקע פאַנאַנדערטיילונג פון דעם טאָג, איר האָט געאַרבעט נישט שטענדיק אין די זעלבע שעהן, איר האט גערוט ווען ס'האָט זיך אייך געגלוסט, און געגעסן ווען מען האָט אייך דערלאַנגט, האָט דאָס אַלץ געוויס זיך אָפּגעשלאָגן

נעגאַטיוו אויף אייער געזונט, אייערע געשעפטן און געברענגט שאָדן אייער דערפאָלג.

מען דאַרף ערשטנס איינפירן אַ געוויסע אָרדנונג און פּלאַנמעסיק פאַנאַנדערטיילן די צייט אויף אַרבעט, עסן, אָפּרו און שלאָפן, מיט אַנדערע ווערטער מען דאַרף טוישן דעם פריערדיקן אַרט לעבן אויף אַ נאָרמאַלן איינגעאָרדנטן און אלזאָ בעסערן און נוצלעכערן. שלאָפן דאַרף מען אַ באַשטימטע צאָל שעהן (נישט לענגער ווי 8), זיך לייגן און אויפהייבן זיך שטענדיק אין דער זעלבער צייט. לייגנדיק זיך אין בעט, דאַרף מען נישט קלערן וועגן קיין שום אַנדער זאַך נאָר וועגן שלאָף און אָפּרו.

די אַרבעט דאַרף מען אָנהייבן און ענדיקן שטענדיק אין דער זעלבער צייט, מען דאַרף אַרבעטן מיט דער גאַנצער פּלייסיקייט, אָבער אויסמיידנדיק א איינמאַטערונג. נישט פאַרענדיקנדיק איין אַרבעט, נישט נעמען זיך צו דער צווייטער און אַרבעטן שנעל אָבער אויפמערקזאַם, אויסמיידן דערשטרוינג, געדענקען ווו ס׳ליגן אַלע זאַכן.

עסן דאַרף מען 3 מאָל אַ טאָג, אָבער נישט ביז אַ מאַקסימאַלער זאַטקייט. אַלקאָהאָל-געטראַנקען דאַרף מען אינגאַנצן נישט באַנוצן. אלקאָהאָל ברענגט אומבאַדינגט שאָדן, פאַרטונקלט דעם פאַרשטאַנד און שאַדט דער אויטאָסוגעסטיע. ביים באַנוצן די אלקאָהאָל געטראַנקען ווערן די נערוון אויפגערייצט, מען פילט אין פאַרלויף פון 10—15 מינוט אַ פאַלשן צופלוס פון ענערגיע און גייסט-דערהייבונג, אָבער ווען עס קומט די אויסניכטערונג פאַלט דער אומגליקלעכער אריין אין א געדריקטע שטימונג און אַפּאַטישן צושטאַנד, פילט זיך אָרעם און נידערגעשלאָגן.

מען דאַרף אכטונג געבן אויף אַלע סעקסועלע ליידנשאַפטן. מען טאָר נישט חרוב מאַכן דעם גייסט און קערפּער מיט דער סעקסועלער אויסגעלאַסנקייט. שטענדיק און אומעטום האַלטן אָרדנונג און זיין מעסיק אין אַלץ.

דאָס זענען די ערשטע טריט אויף דעם וועג צו זעלבסט-

אויסבעסערונג. ווען א מענטש געוועגט זיך צו אָרדנונג, קען ער צוטרעטן צו מער קאָמפּליצירטע און וויכטיקע פּרווון.

דער וואָס רויכערט, דאַרף אויפהערן רויכערן. זאָל ער באַטראַכטן, ווי שלעכט זענען די פאָלגן פון רויכערן, וויפל געזונט מען פּטרט אויף דעם, ווי אַזוי מען מאַכט חרוב דעם שכל און די גייסטיקע פעיקייטן, זאָל ער געדענקען, אַז ווען דער שכל איז פאַרטומלט מיט דעם רויך פון אַלקאָהאָל איז דער מענטש פעיק צו טאָן, אויף וועלכע ער וואָלט נישט געהאַט קיינמאָל די דרייסטקייט אין אַ ניכטערן צושטאַנד.

זאָל ער מיט זיין גייסטיקן קוק זען זיינע לונגען, אָפּשאַצן דעם פאַרלוסט פון געזונט, די פאַרקירצונג פון דעם לעבן.

מיט דער הילף פון אויטאָסוגעסטיע קען מען אויפהערן רויכערן און דאָס הייסט אויפהערן צו אָפּסמן ביסלעכווייז דעם אָרגאַניזם מיט ניקאָטין.

מען דאַרף אומבאַדינגט אַוועקוואַרפן דאָס רויכערן.

דער ערשטער זיג איז דער ערשטער טראָט אויף דעם וועג צו דעם אייגענעם גליק, אַ אָנהייב פון זעלבסטבאַהערשונג און באַאיינפלוסן אַנדערע.

נאָך דעם זיג איבער זיך זעלבסט, נאָכן אויסוואָרצלען די שלעכטע געוועונהייטן און חסרונות דאַרף מען שטרעבן צו העלפן די נאָענטע. זאָל אונזער מאָראַלישע איבערגעוויכט, אונזער איינפלוס, אונזער ביישפיל נישט פאַרפאַלן ווערן אָן נוצן. זוכט פאַרברעכערישע, שוואַכע מענטשן אָן ווילן און ענערגיע, ווירקט אויף זיי פּאָזיטיוו, ערוועקט אין זיי די ענערגיע און אַמביציע... מיט איין וואָרט, ראַטעוועט זיי.

די מעטאָדע פון דער אַנטוויקלונג
פון דעם פערזענלעכן מאַגנעטיזם

עקספּערימענט 1

דער דאזיקער עקספּערימענט פאדערט מען זאל אַ שעה צייט אין טאג פאַרברענגען איינזאַם אין דער פאַלקאמער רו. יעדן טאָג, אַמבעסטן פאַרן שלאָף, דאַרף מען פאַרברענגען א שעה צייט אליין, אין אַ צימער אין וועלכן מען הערט נישט קיין געשפּרעכן, נישט קיין טומל, קלאַפּן, און געררויש פון גאס. א. א. וו.

אין צימער דאַרף זיין אַ מעסיקע וואַרימקייט פון 17—18 גראַד רעאָמיור, כדי מען זאָל קענען אַראָפּנעמען די אויבער־שטע קליידונג און שיך און בלייבן אין אַ לייכטן שלאַפראָק. זעצנדיק זיך באַקוועם אין אַ פאטעל, ביי אַ מעסיקן שיין אויס־קלייבן וועלכן ס׳איז געגנשטאנד, וועלכער געפינט זיך פאר די אויגן, און זיך איינקוקנדיק אין אים, טראכטן, אז ס׳איז גע־קומען די צייט פון ווידערגעבורט, אַז פון דעם מאמענט דאַרף מען לעבן אנדערש, נישט מורא האבן פאַר גארנישט און פאַר קיינעם, און אין אַלע לעבנסשוועריקייטן האַנדלען דרייסט, שטענדיק זיין לאָגיש און אַז דאָס אַלץ גיט זיך איין א דאַנק אויטאָסוגעסטיע.

טראכטנדיק אויף אזאַ אַרט אין דער איינזאמקייט אַ שעה יעדן טאג, גלויבנדיק טיף, און זייענדיק פעסט איבערצייגט, אַז עס וועט ווערן אויסגעפירט, וועט דער מענטש אומבאַדינגט דערגרייכן פּאָזיטיווע רעזולטאַטן.

דער ערשטער עקספּערימענט ברענגט א גרויסע פאַרלייכ־טערונג און גיט צו מוט צו אנהייבן די שווערע אויפגאבע.

די ארבעט און לערע וועט אָנקומען זייער לייכט און אין א קורצע צייט אַרום וועלן די באקאנטע און קרובים באַ־וואונדערן די ענדערונג, פרישקייט אין אויסזיכט.

די ערשטע זאך איז טיפער גלויבן און איבערצייגונג.

עקספּערימענט 2

יעדער, ווער האט די שלעכטע געוווינהייט, וועלכע ברענגט שאָדן, א מאָראַלישן אדער פיזישן, א רויכערער, א שכור, א קאָרטן שפּילער, א אנאַניסט א. א. וו. קען מיט דער הילף פון אויטאָסוגעסטיע באַזיגן זיינע חסרונות און געוווינהייטן און אויסמיידן אויף אזאַ אופן אומגליקן און ליידן.

יעדער קען באַהערשן זיך זעלבסט, איבער זיינע טאטן. מען דארף נאָר וועלן. מען דארף זיך אויסלערנען דערשן איבער זיך, איינצוימען די ליידנשאפטן און דאָס אלץ מיט דער הילף פון אויטאָסוגעסטיע.

מען דארף זיך פאראייזאמען, זיך אוועקרוקן אין א באַזונדערן צימער, ארומוואשן די הענט, דעם פנים און איבערהייפּט די אויגן מיט קאַלטע וואסער.

אין מיטן פון א ווייסן בויגן פּאפּיר דארף מען מאכן א שווארץ רעדעלע, די גרויס פון א זילבערן צענערל, אוועקלייגן פאר זיך דעם בויגן פּאפּיר, זיך זעצן און אָנשפּארנדיק דעם קאָפּ מיט ביידע הענט, זיך איינקוקן אין דעם שווארצן רעדעלע און אין געדאנק איבערחזרן מיט איבערצייגונג! „איך וועל מער נישט טרינקען! איך וועל מער נישט טרינקען"! בכלל דארף מען אויסרעכענען דער חסרון, וועלכן מען וויל אויסוואָרצלען.

איבערחזרן דאָס דארף מען אָפט, כאָטש אלע טאָג, און מיט גלויבן און איבערצייגונג, און דאן קען מען זיך באַהערשן און זיך אָפּגעוווינען פון די שלעכטע נויגונגען.

עקספּערימענט 3

כדי צו באפרייען זיך פון קאָפּ-ווייטאָק, נערוועזישער צעשטרויונג, רעוומאטישע ווייטאָקן, בויך - ווייטאָק, פּאָדאַגרע

א. א. וו., דארף מען האנדלען אזוי ווי אין דעם 1 עקס-פערימענט.

מען דארף זיך אוועקרוקן אין אַ באזונדערן צימער, מיטל-מעסיק באלויכטענעם און מעסיקער טעמפעראטור, אַ שטילן, צו וועלכן עס זאָל נישט צוקומען קיין שום גערויש, אויסטון די אויבערשטע קליידונג און שיך און זיך זעצן אויף אַ באַקוועמען שטול אָדער בעט.

דערנאָך דארף מען זיך איינקוקן אין וועלכן ס'איז געגענשטאנד, צולייגן די האַנט צו דעם ווייטאָקדיקן אָרט.

טיף איינעטעמען די לופט, איינגאנצן זיך נישט רירן, קלערן מיט דער גאנצער אָנשטרענגונג, אז דער ווייטאָק וועט אַריבערגיין און אין אַ פּאָר מינוט אַרום וועט ער פילן א פאַר-לייכטערונג.

האנדלענדיק אויף אזאַ אופן און האָבנדיק אַ טיפן גלויבן און איבערצייגונג, וועלן די ווייטאָקן פארשווינדן, און דער קראנקער וועט זיך באַפרייען פון די ליידן.

סוגעסטיע און טרעפן געדאנקען

די פעיקייט פון לעזן אין די געדאנקען באַזיצט נישט נאָר יעדער מענטש, נאָר אויך חיות, אָבער נישט אין א גליי-כער מאָס.

אייניקע באַנוצן זי, אַזוי צו זאָגן אומבאַוווסטזיניק, אינס-טינקטיוו, אַנדערע, פארקערט, איבן אויס זייערע פעיקייטן מיט דעם גאַנצן באַוווסטזיין. דאָס אינסטינקטיווע לעזן פון די גע-דאַנקען איז אייגנטלעך פאַר יעדן. אבער די דאָזיקע פעיקייט פאָדערט כסדרדיקע איבונגען און דאַן ערשט אַנטוויקלט זיך.

די איינציקע זיכערע מעטאָדע פון דער אַנטוויקלונג פון דער פעיקייט צו טרעפן פרעמדע געדאַנקען איז היפּנאָטיזם. דאָס מעדיום פירט אויס אין צושטאנד פון היפּנאָטישן שלאָף גענוי אַלע באַפעלן פון דעם היפּנאָטיזער.

ביי די ערשטע איבונגען ווערן די באַפעלן אַרויסגערעדט הויך און דייטלעך, דעם באַפעל דאַרף מען איבערחזרן אָפט: צום אָנהייב פירט דאָס אויס דאָס מעדיום מיט געוויסע שוועריקייטן, אָבער מיט דער צייט באַקומט דאס מעדיום די געהעריקע איינדרוקפעיקייט און געאיבטקייט?

דאָס מעדיום פאַרשטייט וועגן וואס עס האַנדלט זיך, אָפטמאל פון איין וואָרט, וועלכער ווערט אַרויסגעזאָגט אין דער שטיל און פון דער ווייטנס און פירט אויס די באַפעלן. אייניקע מעדיומס קומען צו אזאַ שטופע פון איינדרוק-פעיקייט, אַז דער באַפעל, וועלכער ווערט דורכן היפּנאָטיזער בלויז פאַרקלערט, פירן זיי אויס פינקטלעך און גענוי.

צי יעדער קען אנטוויקלען די פעיקייט פון לעזן געדאנקען

ווי מיר האבן שוין דערמאנט, באזיצט יעדער די פעיקייט צו טרעפן די געדאנקען, איבערהויפט פערזאָנען, וועלכע ווערן היפּנאָטיש איינגעשלעפערט. די פעיקייט ווייזט זיך ארויס נישט מיטאַמאָל, ביסלעכווייז.

דאָס טרעפן די געדאנקען האָט סיי אמאל, סיי איצט אַרויסגערופן די העכסטע פאראינטערעסירונג נישט בלויז פון די געלערנטע, פסיכיאַטרען און דאקטוירים, נאָר אויך פון דיברייטע שיכטן פון דעם פובליקום, וועלכע פאלגן נאָך מיט דער גרעסטער פאַראינטערעסירונג דעם פארלויף פון די עקספּערימענטן.

די געדאנקען-לעזער

דער ערשטער באַרימטער געדאַנקן-לעזער איז געווען דער יונגער אַמעריקאַנער בראַון, וועלכער האָט אין יאָר 1874

עפנטלעך אַרויסגעטראָטן אין ניו-יאָרק. און מיט זיינע עקספע-רימענטן געווענדט אויף זיך די אויפמערקזאַמקייט פון גאַנץ אַמעריקע.

די עקספערימענטן זענען פאָרגעקומען אויף פאָלגענדן אופן. מיט פאַרבונדענע אויגן פלעגט בראון צולייגן אויף 10--15 סעקונדן די רעכטע האַנט צו דעם מעדיומס שטערן, דערנאָך פלעגט ער אָננעמען זיין האַנט ביים פולס, פלעגט אויסזוכן די פאַרקלערטע געגנשטאַנדן און פלעגט אַוועקגעבן דער פערזאָן, וועלכע פלעגט זיין אָנגעוויזן בלויז אין גע-דאַנק.

מיט די דאָזיקע עקספערימענטן האָט זיך פאַראינטערע-סירט די גאַנצע דאַמאָלסדיקע וויסנשאַפטלעכע וועלט.

די וווּנדערבאַרע עקספערימענטן האָט מען געפּרווט אויסטייטשן אויף פאַרשידענע אופנים, אָפטמאָל אינגאַנצן פאַלש.

די ערשטע געטרייע און ריכטיקע דערקלערונג פון דער ערשיינונג האָט געגעבן דער ד״ר בירד אין דעם זעלבן יאָר 1874, אויפווייזנדיק, אַז בראון לעזט די געדאַנקען אַ דאַנק די אומבאַוווּסטזיניקע באַוועגונגען פון דעם אינדוקטאָר, וועלכע ער באַנוצט אַלס אָנווייזונגען.

אויף אַזאַ אופן איז געוואָרן באַוווּסט, אַז בראון און זיינע באַרימטע נאָכפאָלגער ביטאָן, קובערלאַנד און אַנדערע באַנוצן זיך מיט אינדוקטאָרן, מיט דער הילף פון וועלכע זיי פלעגן, אַ דאַנק די אומבאַמערקבאַרע, און אומבאַוווּסטזיניקע באַוועגונגען פון די מוסקולן, געפינען די פאַרקלערטע געגנ-שטאַנדן, ד. ה. פלעגן טרעפן די געדאַנקען פון דעם אינ-דוקטאָר.

דער עקספערימענט מיט אַ פּאַרזיכטיקן, מיסגלויביקגע-שטימטן אינדוקטאָר, גיט זיך נישט איין, ווייל דער אינדוקטאָר וועט זיך נישט אויסגעבן מיט קענטלעכע באַוועגונגען.

בכלל דאָס לעזן די געדאַנקען מיט דער הילף פון אינ-דוקטאָרן, וועלכע ווערן אויסקלייבן פון דער פובליק האָט

נישט קיין שום געמיינזאַמעס מיט דעם לעזן פון געדאַנקען אין דער צייט פון היפּנאָטישן שלאָף.

אין ערשטן פאַל איז דער דערפאָלג פון דעם עקספּערי־מענט אָפּהענגיק פון דעם אויסגעבן זיך אָדער פאַרזיכטיקייט פון דעם אינדוקטאָר ווי אויך פון דער אָנגעשטרענגטער אויפ־מערקזאַמקייט פון דעם געדאַנקען־לעזער.

דער געדאַנקען־לעזער טראַכט מיט אָנגעשטרענגטער אויפ־מערקזאַמקייט, פאָלגט נאָך און פאַרשט די באַוועגונגען פון די מוסקולן פון דעם אומפאַרזיכטיקן אינדוקטאָר. און דאָס דינט אים פאַר אַ לייט־פאָדעם, וועלכעס פירט צו דעם פאַרקלערטן געגנשטאַנד.

דאָס לעזן פון די געדאַנקען אונטער דעם איינפלוס פון היפּנאָטיזער האָט קיין שום געמיינזאַמעס מיט דעם ערשטן פאַל — דער היפּנאָטיזירטער לעזט די געדאַנקען אונטערן איינפלוס פון געדאַנקען־סוגעסטיע. אין די לעצטע צייטן האָבן זיך באַוויזן אַ סך געדאַנקען־לעזער, אָבער זייערע עקספּערימענטן שטיצן זיך אויף דעם זכרון, אייגנטלעך אויף מנעמאָניק. עס איז געוויס אינטערעסאַנט, אָבער יעדער אינטעליגענטער מענטש פאַרשטייט, אַז דאָס איז שאַרלאַטאַנעריי.

דאָס לעזן די געדאַנקען געהערט צו דער געהיימער וויסנשאַפט אַז. ג. אָקולטיזם. אונטער דעם נאָמען אָקולטיזם דאַרף מען פאַרשטיין אַזעלכע פאַרבאַהאַלטענע ערשיינונגען פון דעם גייסטיקן לעבן פון דעם מענטש, וועלכע פאַקטיש לאָזן זיך נישט ערקלערן, אויף וועלכע ס׳איז נישטאָ קיין שום באַ־ווייזן און דאָך זענען זיי פאַקטן.

העל-זען און געדאַנקען-לעזען איז איין גאַנצקייט, ווייל דאָס לעזען פון געדאַנקען טרעפט מען זייער אָפט ביי העל-זע-ענדע מעדיומס.

די באַגאַבונג פון העל-זען טרעפן מיר ביי אַ סך מענטשן. אָבער דאָס רוב זאָרגן זיי נישט וועגן דעם, באַמיִען זיך נישט אויסנוצן און אַנטוויקלען די באַגאַבונג.

דער העל-זעער קען לייכט אנטוויקלען אין זיך די פעי-קייט פון לעזען די געדאנקען. די דאָזיקע פעיקייט אָדער די קונסט פון לעזען פרעמדע געדאַנקען פאָדערט נישט קיין שום אויסערגעווענלעכע מיטלען און שטיצט זיך אויף דער אַנטוויק-לונג פון דער ספּעציעלער פילבארקייט פון דעם גייסט.

דאָס אָפט פּראַקטיצירנדע מעדיום באַקומט מיט דער צייט נישט בלויז א גרויסע פילבארקייט פונם גייסט נאָר אויך פון דעם פאַרשטאַנד.

אין דער צייט פון לעזן די געדאַנקען געפינט זיך דאָס מעדיום אין צושטאנד פון אַ געוויסער אויפרעגונג אָדער א. ג. „טראַנס".

דאס מעדיום אין „טראַנס" איז פאָלקאָם איזאָלירט פון דער אויסערלעכער וועלט, הערט אויף צו טראַכטן זעלבסטשטענ-דיק און פאַרבייט זיך פאָלקאָם אין א געהער.

זיין גייסט און מח שאַפן אַ אמתן לעבעדיקן פאָטאָגראַ-פישן אַפּאַראַט, אין וועלכן עס שפּיגלט זיך אָפּ אַלץ וואָס איז פון דעם געוועגלעכן מענטשלעכן אויג באַהאַלטן אין טראַנס זעט דאס מעדיום אַלץ און כאָטש עס טראַכט דאן נישט, קען עס באַצייכענען אַלץ וואָס עס זעט, און וואָס איז אומבאַמערק-באר פאר דער אומגעבונג.

יעדער, ווער עס וויל אויסאיבן און אנטוויקלען אין זיך די פעיקייט פון לעזן פרעמדע געדאַנקען דארף קיינמאָל נישט זיך באנוצן מיט שווינדל, ליגן, אַנגענומענע צייכנס, אונטערזאָ-גונג.

אנטוויקלען די פעיקייט פון לעזען געדאַנקען און אויס-זוכן באַהאלטענע געגנשטאנדן איז מעגלעך אויך אן היפּנאָטי-

שער סוגעסטיע. דער זיכערסטער מיטל צו לעזען געדאַנקען איז באַהעפטן די הענט פון דעם לעזער מיט דעם אינדוקטאָרס הענט.

כדי צו דערגרייכן א פאזיטיוון רעזולטאט פון לעזן געדאנקן, פארבינדט מען צוויי פערזאָנען. וועלכע אונטערשיידן זיך צווישן זיך מיט די גייסטיקע מעלות.

1) דער סוגעסטירער — איז א פערזאָן מיט א פערזאן מיט אַ שטארקן פילן, מיט אַ גרויסן געדולד, זייער קאָנסעקווענט און פעיק קאָנצענטרירן זיין אויפמערקזאַמקייט אויף איין געגנשטאנד אין משך פון א לענגערער צייט.

2) דאָס מעדיום, וועלכעס לעזט די נעדאנקען, דאַרף זיין מאראַליש ריין, אין א צושטאנד פון גייסטיקער גלייכגעוויכט און איינדרוקפול.

ביי די עקספערימענטן פון לעזען געדאנקען דאַרף מען זיך באַוואפנען אין געדולד, ווייל די ערשטע פרווון אַנטוישן אָפט.

דעריבער ראט איך נישט מאַכן די ערשטע פרווון אין דער אנוועזנהייט פון זייטיקע פערזאָנען, ווייל אין פאַל פון א אומערפאָלג ווערט דאס מעדיום אויסגעשטעלט אויף אַ געלעכטער פון די אנוועזנדע.

אויף א עפנטלעכן דעמאָנסטרירן פון דעם עקספערימענט קען דאָס מעדיום ערשט דאַן וואַגן ווען עס באַקומט אַ געוויסע דערפאַרונג אין לעזן געדאנקען.

פאר דעם בעסטן און דאָך איינפאכן און צוגעגנגלעכן אופן פון אַנטוויקלען די פעיקייט פון לעזן געדאנקען ווערט גערעכנט פאָלגנדער:

דער היפנאטיזער קלייבט זיך אויס אַ מעדיום אַ ריינעס מאראַליש, גלייכגעוויכטיק, איינדרוקפעיק און מעלדעט אים וועגן זיין אַבזיכט צו אַנטוויקלען אין אים די פעיקייט פון לעזן געדאַנקען.

באַטירלעך דארף דאָס מעדיום זיין פאָלקאָם איבערגעבן דעם היפנאָטיזער און בכלל זיך איבערגעבן דעם עקספערימענט, ווייל ביי לייכטזיניקן באַהאַנדלען דער זאַך — ברענגט עס נישט קיין שום פאָזיטיווע רעזולטאטן.

כדי דאָס מעדיום זאָל נישט מורא האָבן פאר די עקס-פערימענטן, דאַרף דער היפנאָטיזער אים ערקלערן, אַז דאָס ברענגט נישט קיין שום שאָדן דעם געזונט און אַז די עקספּע-רימענטן זענען נישט געפערלעך.

ווען דאָס מעדיום איז מסכים אויף דעם עקספּערימענט טרעט צו דער היפנאָטיזער צו די פּרוּוון, וועלכע דאַרפן נישט פאָרקומען פאַר קיין שום פאַל עפנטלעך.

עפנטלעך דעמאָנסטרירן די פעיקייטן דאַרף דאָס מעדיום נאָר דאַן, ווען עס באַקומט געהעריקע איבונג.

אַ פּראַקטישער מיטל צו לעזן פרעמדע געדאַנקען

דערפאָלג אין דער קונסט פון לעזן פרעמדע געדאַנקען ווענדט זיך ערשטנס אָן דער זיכערקייט אין זיך פון דעם סו-געסטירער און דער פולבאַרקייט פון דעם מעדיום און אויך פון אָפטע און לאַנגדויערנדיקע איבונגען.

די פעיקייט פון סוגעסטירן איז מער אייגנטלעך מאַנסביל-אײדער פרויען. אָבער דערפאַר איז די פעיקייט פון לעזן פרעמדע געדאַנקען אָפטער אײדער ביי פרויען ביי מאַנסביל.

אין דער צייט פון דעם עקספּערימענט דאַרפן די געדאַנ-קען פון דעם היפנאָטיזער און מעדיום זיין קאָנצענטרירט אויף דעם פאַרקלערטן געגנשטאַנד. יעדער צעשטרייונג, יעדער זייט-קער געדאַנק, וועלכע האָט נישט קיין שיכות מיט דעם פאַר-קלערטן געגנשטאַנד פירט צו אַ פיאַסקאָ.

די פּרוּוון, ווי מיר האָבן געזאָגט, דאַרפן נישט פאָרקומען עפנטלעך.

מען דאַרף האָבן אַ סך איבונגען און זעלבסטזיכערקייט כדי צו האָבן די דרייסטקייט אַרויסטרעטן עפנטלעך, און דער סעאַנס זאָל זיך איינגעבן.

אָבער אויף אַ עפנטלעכן אַרויסטריט דאַרף מען נישט באַנוצן זיך מיט קיין שום זייטיקע שטיק, אָפּגערעדטע צייכנס אָדער אונטערזאָגונג.

1 איבונג

די ערשטע איבונג קומט פאָר ביי אָפענע-אויגן פון דעם מעדיום. דער היפּנאָטיזער לייגט פאָר דעם מעדיום צו קאָנצענטרירן די געדאנקען אויף דער שטרעבונג צו לעזן און אויספירן די פאַרקלערטע אויפגאַבע.

דאָס מעדיום האַלט אין דער רעכטער אהאַנט די האַנט פון דעם סוגעסטירער. דער היפּנאָטיזער הייסטן געדאַנק דעם מעדיום אויספירן דעם פא רקלערטן געדאנק או קלערט אליין מיט דער גאנצער אנשטרענגונג וועגן דער פארקלערטער אויפגאבע. פון אומבאוווסטזיניקע באוועגונגען פון די מוסקולן פון פנים לעזט דאס מעדיום די געדאנקען און פירט אויס די אויפגאבע.

אזעלכע איבונגען דארף מען איבערחזרן זייער אפט.

2 איבונג

די 2 איבונג איז לעזן אותיות פון אלף-בית און ציפערן. די איבונג מאכט מען אויף דער וואָר, מען שלעפערט נישט איין דאס מעדיום, נאר דער היפנאטיזער נעמט אים אן מיט זיין לינקער האנט פאר דער רעכטער.

אַ גרויסן בויגן פאפיר צעטיילט מען אויף 48 קוואדראטלעך (קוק אונטן). אין יעדן קוואדראטל געפינט זיך א אות פון אלף-בית, א ציפער אדער א צייכן.

דעם בוינן קלאפּט מען צו אויפן וואנט אויף אַזא אופן אז דאָס מעדיום זאָל קענען באַקוועם רירן מיט די פינגער, נישט איינבויגנדיק זיך און נישט דרייענדיק זיך, מער ווינציקער אויף דער הויך פונם קאָפּ.

ביי די ערשטע פּרוּוון דאַרף דער היפּנאָטיזער זיך באַמיען צו קלערן בלויז וועגן איין אות, צייכן אָדער ציפער, דאָס מעדיום ווידער האַלטנדיק אין דער רעכטער האַנט די לינקע האנט פון דעם היפּנאָטיזער, פירט מיט דער לינקער האנט איבער דעם בויגן פון אויבן אראָפּ, פון אונטן ארויף, רעכטס און לינקס. דערנאָך הויבט ער אָן צו פירן די האַנט אַלץ לאַנגזאַמער, און ווען עס פילט דעם אומבאַוווסטזיניקן אימפּולס, די באַוועגונג פון דער מוסקולאַטור פון דעם היפּנאָטיזער, פאַרהאַלט זיך דאָס מעדיום תּיכּף אויף דעם געגעבענעם אות, ציפער אָדער צייכן. ביי די ערשטע איבונגען נעמט מען אין אַכט בלויז איין אות, צאָל אָדער ציפער, שפּעטער ווען דאָס מעדיום ווערט איינגעאיבט, קען מען פארקלערן גאַנצע זאַצן, און פון די ציפער שאפן מיליאָנען צאָלן.

אויף דעם עקספּערימענט דאַרף מען לייגן באזונדערן אַכט, איבן זיך אין איכם אן אויפהער, ביז מען דערגרייכט א פאלקאָמהייט אין דער אויספירונג. די אויבן אָנגעגעבענע מעטאָדע אנטוויקלט א גרויסע פילבארקייט פון דעם מעדיום אויף די אומבאוווסטזיניקע אימפּולסן פון דעם היפּנאטיזער, און דאס ווירקט אומבאַדינגט פּאזיטיוו און העלפט צו לעזן דעם פארקלערטן אות און אויספירן די פארקלערטע אויפגאַבע.

מיט דער צייט, ווען דאס מעדיום, איבט זיך איין אין לעזן איינצלנע אותיות קען מען פּרוּוון לעזן גאנצע זאצן און פון איינצלנע ציפער אַריבערגיין צו מיליאָנען-סומעס.

ביי דעם עקספּערימענט קען זיין אַנוועזנד א דריטע פּערזאָן, וועלכע נאָטירט אויף דעם בויגן פאַפּיר די אָנגעוויזענע דורך דעם מעדיום אותיות אין דער רייע, אין וועלכע ס'ווייזט אָן דער היפּנאָטיזער, ביז עס באקומען זיך ווערטער און פון

די ווערטער זאַצן. די דאָזיקע דריטע פּערזאָן שטעלט דערנאָך צו דעם סך הכל אַלס באווייז פון א ריכטיקער לעזונג.

זעלבסטפאַרשטענדלעך, אז וועגן דעם פאַרקלערטן זאַץ דערוויסט זיך דאס מעדיום נאכן איבערלייענען די דורך אים געטראָפענע אותיות. אין אנהייב פון דעם עקספּערימענט האָט דאס מעדיום נישט קיין אַנונג, וואָס עס וועט ארויסקומען פון די איינצלנע אותיות.

3 איבונג

די דאזיקע איבונג קומט פאָר אויך אויף דער וואר, אָן איינשלעפערן דאס מעדיום און ביי אַ באַהעפטן די רעכטע האַנט פון דעם מעדיום מיט דער לינקער פון דעם היפּנאָט יזער. אין דער לינקער האנט האַלט דאָס מעדיום אַ שטיקל קרייד און שרייבט אויפן טאַפל די פאַרקלערטע זאַצן, ווערטער און צאָלן. דאָס אויסשרייבן די ווערטער, זאַצן און צאָלן, אָדער צייכנס קומט אַן דעם מעדיום אַן שוועריקייטן, איבערהויפּט דאן, ווען דער היפּנאָטיזער מאַכט מיט דעם כח פון זיין פאַנ-טאַזיע דייטלעך די פאָרמען פון די אותיות אָדער צאָלן, וועל-כע ער האָט פאַרקלערט און וועלכע דאס מעדיום דאַרף אנ-שרייבן אויף דעם טאַפל.

דעם עקספּערימענט דאַרף מען זייער אָפט איבערחזרן, ביז דאָס מעדיום וועט ווערן איינגעאיבט און וועט אַנטוויק-לען זיין פילבאַרקייט.

מען דאַרף נישט זיך אפּשרעקן צוליב די שוועריקייטן פון דער אויפגאַבע: דער עקספּערימענט גיט זיך איין אויס-געצייכנט אויב דאָס מעדיום איבט זיך איז אים אָפט.

4 איבונג

זיך באַקענענדיק גענוי מיט די איבונגען ביי אָפענע אויגן פון דעם מעדיום, קען מען אַריבערגיין צו עקספּערי־מענטן, ווען דאס מעדיום האָט פאַרמאַכטע און פאַרבונדענע אויגן.

דער היפּנאָטיזער זעצט אוועק דאָס מעדיום מיט פאַרבונדענע אויגן אויף אַ שטול, נעמט מיט זיין לינקער האַנט די רעכטע האַנט פון דעם מעדיום, אין דער רעכטער האנט נעמט ער עפּעס א געגנשטאַנד, וועלכע ווערט אָפּט באַנוצט, קלערט און טראַכט אויסשליסלעך וועגן דעם געגנשטאנד, חזרט איין אין געדאנק דעם נאָמען פון דעם געגנשטאַנד און הייסט דעם מעדיום אָנרופן אים.

אויב ביי די ערשטע פרווון קען דאָס מעדיום נישט טרעפן דעם געגנשטאנד, אדער טרעפט אים נישט ריכטיק, האָט אַ טעות, זאָגט דער היפּנאָטיזער דעם ערשטן אות פון דעם געגנשטאנד. אויב דאָס העלפט נישט, זאָגט ער אויך דעם 2־טן אות א. א. וו.

דאס טוט מען נאר ביי די ערשטע פרווון. מיט דער צייט באַקומט דאָס מעדיום א געהעריקע איינאיבונג און פיל־באַרקייט און טרעפט שנעל און רופט אָן דעם געגנשטאַנד, וועלכן דער היפּנאטיזער האַלט אין האנט אָן קיין שום אונטער־זאגן און פאַרלייכטערונגען.

אַ פלייסיקע אויספירונג פון די פרווון, דאָס באַהאנדלען די עקספּערימענטן ערנסט און זיך האַלטן אָן די אנגעגעבענע אָנווייזונגען, פאַרזיכערן די עקספּערימענטן פּאזיטיווע רעזול־טאַטן.

5 איבונג

די איבונג אַנטהאַלט אין זיך אַלע פריערדיקע עקספּע־

דימענטן, מיט דעם אונטערשיד, וואָס עס ווערט אויסגעפירט מיט אַ מעדיום מיט פאַרמאכטע אויגן און אין א געוויסער ווייטקייט פון דעם היפּנאָטיזער.

ווען דער היפּנאָטיזער פאַרבינדט דעם מעדיום די אויגן מיט א געדיכטער שווארצער מאַטעריע, און זעצט אים אוועק אויף אַ שטול אָדער פאטעל, דארף ער זיך ווענדן צו דעם פובליקום און בעטן מען זאל נאָכאַמאָל פארבינדן דעם מעדיום די אויגן. דער צוועק פון דעם איז איבערצייגן דאס פובליקום, אַז דאס מעדיום זעט גאָרנישט און קען נישט זען.

דערנאָך רוקט זיך אָפּ דער היפּנאָטיזער פון דעם מעדיום, נעמט דעם ערשטן בעסטן געגנשטאנד, טראכט וועגן אים און דאָס מעדיום רופט אָן דעם געגנשטאַנד.

אויפן ערשטן פּייער, גיט דער היפּנאָטיזער צו אנרופן און טרעפן געגנשטאַנדן פון דעם טאָג טעגלעכן געברויך, וועלכע דאָס מעדיום קען גוט, אָבער ביסלעכווייז קלייבט ער אויס שווערערע זאַכן.

די דאָזיקע פעיקייט קען דאס מעדיום אַנטוויקלען און אויסאיבן אין אזא שטופע, אז עס וועט אזוי ווי פילן דעם פארקלערטן געגנשטאנד און וועט אים תיכף טרעפן.

דער היפּנאָטיזער נעמט אַ שיפר-טאבעלע און די אַנדערע אויף דעם עקספערימענט שרייבן אויס די נעמען, ביינעמען, שטעט און דאָס מעדיום טרעפט דאס אלץ פון דערווייטנס (די אויגן זיינע זענען פאַרבונדן). די איבונג איז עפעקטפול און וועקט ביי דעם פובליקום אַ סענסאַציע.

דאָס לעזן געדאנקען ווערט איצט נישט באטראכט פאַר עפּעס א וואונדער און א געהיימניס, ווייל עס שטיצט זיך אויף דער פאַרבינדונג פון דעם מעדיום מיט דעם היפּנאָטיזער. דאָס מעידום מאכט אומבאוווסטזיניק נאָך אלע מינדסטע באוועגונגען פון דעם היפּנאטיזערס מוסקולאטור און דאָס דינט אים אלס שליסל צו לעזן די געדאנקען.

די בארימטע געדאנקען-לעזער: בראון, קעמבערלענד, בישאָן, האָבן אויף די אָנפראַגן פון די געלערנטע, ווי אזוי זיי

לעזן די געדאנקען, פעסטגעשטעלט, אַז אין דער צייט פון די איבונגען באנוצן זיי זיך אומבאַוווסטזיניק מיט די באוועגונגען פון די מוסקולן פון דעם היפנאטיזער — דעם אינדוקטאָר. זייענדיק אונטער דעם איינפלוס פון דעם היפנאָטיזער פלעגן זיי נישט ווילנדיק נאָכמאכן זיינע אומבאוווסטזיניקע באוועגונגען, וועלכע גיבן און שאפן דעם געדאנק.

דאס לעזן געדאַנקען אין אַ וואַך-צושטאנד אָן היפנאָטישן שלאָף איז א פאלג פון א זייער גרויסער פילבאַרקייט פון הערן און באַרירן זיך. פון דער שטופע פון פילבארקייט פון די צוויי חושים ד. ה. פון דער דעליקאטקייט פון צוויי דער הויט און פון דער איידלקייט פון די באַוועגונגע פון די מוסקולן פון דעם אינדוקטאָר, ווענדט זיך דאָס שנעלע טרעפן דורך דאָס מעדיום דעם פאַרקלערטן זאַץ אָדער דעם פאַרקלערטן געגנשטאַנד א. א. וו.

איך חזר איבער, געפאָדערטע און נויטיקע אייגנשאפטן אַנטוויקלען אָפטע, ערנסטע און פלייסיקע איבונגען. די פעאיקייט פון לעזן געדאַנקען איז אַ רעזולאַט פון לאַנגער געדולדיקער אַרבעט.

און נאָך אַ לאַנגער, געוויסנהאַפטער אַרבעט און פילפאַכיקע איבונגען קען דאָס מעדיום קומען צו רעזולטאַטן ממש וווּנדערלעכע, וועלכע רופן אַרויס אמתע אַנטציקונג און פאַראינטערעסירונג פון דעם פובליקום.

וואָס קען ווירקן אויף דעם אומערפאָלג

דער אומערפאלג פון די עקספערימענטן און דאס נישט איינגעבן זיך פון די פרוון איז א רעזולטאט פון אומאויפמערקזאמקייט פון דעם מעדיום אדער פון דעם פעלן זעלבסטזיכערקייט ביי דעם אינדוקטאר.

זאל דאס מעדיום אויף א סעקונדע א קלער טון וועגן

עפעס א זייטיקן געגנשטאנד, עפעס א ערינערונג, זאל זיך איינ־הערן א סעקונדע אין דעם ווייטן געריוש פון גאַס און דער עקספערימענט וועט דאן שוין נישט געלינגען.

א צווייטע שוועריקייט איז דאס, וואס דער היפּנאטיזער גלויבט אליין נישט אין דער מעגלעכקייט פון א דערפאלג־רייכן אויספירן פון דער אויפגאבע, פארלירט די זעלבסטזיכער־קייט, ענערגיע, זיין סוגעסטיע פארלירט די דייטלעכקייט, קראפט, ווערט אומקלאָר, פארטונקלט און מאכט נישט דעם געהעריקן איינדרוק אויף דאָס מעדיום.

אויף אַ עפנטלעכן סעאנס איז אומדערלאזבאר יעדער ארט טומל: געשפּרעכן, אפּלאָדיסמענטן א. א. וו.

1 עקספערימענט

דאָס טרעפן געגנשטאַנדן. וועלכע מען זעט

דער היפּנאטיזער פירט צו דאס מעדיום צו דעם טיש, אויף וועלכן עס זענען פאנאנדערגעלייגט פארשידענע געגנ־שטאַנדן און בעט דאס מעדיום זאל אים קוקן גלייך אין די אויגן, נישט קלערנדיק וועגן קיין שום אַנדערע זאכן, און בא־מיען זיך פון דעם אויסדרוק פון דעם היפּנאָטיזערס אויגן טרעפן דעם געגנשטאַנד, וועלכער געפינט זיך אויפן טיש, און וועלכער איז געוואָרן פארקלערט. דער היפּנאָטיזער קוקט די גאנצע צייט דעם מעדיום אין די אויגן און רופט אן אין גע־דאנק דעם געגנשטאנד, וועלכן דאס מעדיום דאַרף ווייזן. ווען דאס מעדיום ציט שוין אויס די הענט צו די געגנשטאַנדן וועלכע געפינען זיך אויף דעם טיש, באפעלט דער היפּנאָטי־זער אין געדאנק, אז דאס מעדיום זאָל נעמען דעם געגנשטאַנד, וועלכן ער האט פארקלערט און דאס מעדיום פירט אויס דעם באַפעל.

די ערשטע פרוון געלינגען געוויינלעך נישט, דאָס מעד־יום איז זיך טועה און נעמט נישט דעם געהעריקן געגנשטאנד, דעריבער דארף מען צוטרעטן צו דעם מיט געדולד.

ווען דאס מעדיום איז זיך טועה און ווייזט נישט דעם

פארקלערטן געגנשטאנד, נאר א אַנדערן, קוקט דער היפּנאָטיזער ווייטער דעם מעדיום אין די אויגן אריין און הייסט אים אין געדאנק לאזן צורו דעם פרעמדן געגנשטאנד און נעמען דעם פאַרקלערטן. דאס מעדיום, קוקנדיק דעם היפּנאָטיזער אין די אויגן, דערפילט זיין טעות און נעמט דעם פארקלערטן געגנשטאנד.

דער עקספּערימענט קומט פאָר אין א פאַלקאָמער רו א געשפּרעך איז מעגלעך נאר נאכן אויספירן דעם עקספּערימענט.

מען דארף האבן א גרויסע מאס געדולד נישט איבער־נעמען זיך מיט דעם אומדערפאלג, און עקשנותדיק איבערחזרן. די איבונגען ביז דאס מעדיום וועט באקומען די געהעריקע איינאיבונג און וועט אן טעותים, אָן צווייפלען און וואקלען זיך געפינען די פאַרקלערטע געגנשטאַנדן.

ווען דער עקספּערימענט ווערט אויסגעפירט גוט קען דאס מעדיום צוטרעטן צו דעם ווייטערדיקן.

2 עקספערימענט

דאָס געפינען באַהאַלטענע געגנשטאַנדן

דער היפּנאָטיזער באַהאַלט ערשטנס עפּעס אַ געגנשטאַנד' אַ פּאַפּיר, אַ פּאַרטפעל אָדער אַ מטבע אין אַ קופּער, אַ קאָמאָד, אונטערן שאַנק, דערנאָך רופט ער צו דאָס מעדיום און זאָגט:

„מען דאַרף געפינען דעם באַהאַלטענעם געגנשטאַנד"!

דער היפּנאָטיזער קוקט 10—15 סעקונדן דעם היפּנאָטי- אין די אויגן, קלערנדיק וועגן דעם באַהאַלטענעם געגנשטאַנד און דעם אָרט, ווו עס איז באַהאַלטן און הייסט דעם מעדיום געפינען דעם געגנשטאַנד.

דאָס מעדיום פאָלגט נאָך אויפמערקזאַם דעם היפּנאָטיזערס קוק און הויבט אָן זוכן. אין אָנהויב גייען צו די פּרוּוון שווער אָבער ביי כסדרדיקע עקספּערימענטן באַקומט דאָס מעדיום אַ גרויסע איינאיבונג און געפינט לייכט די באַהאַלטענע געגנשטאַנדן

3 עקספּערימענט

דאָס געפינען געגנשטאַנדן מיט פאַרמאַכטע אויגן

דאָס מעדיום זעצט זיך אויף אַ שטול, און דער היפּנאָ- טיזער הייסט נישט קלערן וועגן גאָרנישט און קאָנצענטרירן די גאַנצע אויפמערקזאַמקייט אויף דעם פאַרקלערטן געדאַנק. דערנאָך פאַרבינדט דער היפּנאָטיזער דעם מעדיומס אויגן מיט אַ טיכעלע, כּדי ס'זאָל גאָרנישט קענען זען.

דער היפּנאָטיזער קלערט עקשנותדיק וועגן דער אויפגאַבע, וועלכע דאָס מעדיום דאַרף אויספירן. דאָס מעדיום פאָלגט נאָך

דעם היפנאטיזער און פון אומבאַמערקבאַרע באַוועגונגען פון דער מוסקולאַטור טרעפט ער דעם באפעל און פירט אויס די אויפגאַבע.

4 עקספערימענט

דאָס טרעפן געגנשטאנדן מיט פאַרמאכטע אויגן און פון דערווייטנס

דער עקספערימענט איז דער שווערסטער, אבער גלייכצייטיק דער עפעקטפולסטער. א געניטעס מעדיום, אַ איינגעאיבטעס אין טרעפן געדאַנקען מיט אָפענע אויגן דורכן באַהעפטן זיין רעכטע האַנט מיט דער לינקער פון דעם היפנאָטיזער, גייט אַריבער צו לעזן געדאנקען מיט פאַרמאַכטע אויגן נישט האַלטנדיק דעם היפנאָטיזערס האנט. דער עקספערימענט דארף פאָרקומען אויף פאלגנדן אופן: ווען דאס מעדיום זעצט זיך אויף דעם שטול, פאַרבינדט אים דער היפנאָטיזער די אויגן, רוקט זיך אפ, נעמט דעם ערשטן בעסטן געגנשטאַנד און פרעגט: „וואס איז דאָס"? גלייכצייטיק קאָנצענטרירט ער זיין גאַנצן ווילן און אויפמערקזאַמקייט אויף דעם געגנשטאַנד און אין געדאנק רופט ער אים אָן. אין עטלעכע סעקונדן אַרום רופט דאָס מעדיום אָן דעם געגנשטאַנד.

די לעזונג פון מאטעמאַטישע אויפגאבן פון דערווייטנס

דער עקספערימענט רופט אַרויס אַ סענסאַציע.

דאָס מעדיום זעצט זיך מיט פאַרבונדענע אויגן אויף דער סצענע ווייט פון דעם פובליקום און דעם היפנאָטיזער.

דער היפנאטיזער גיט דעם פובליקום א טאָפל און בעט

אנשרייבן אַ רייע צאלן. דערנאָך מאכט ער אין געדאנק. חבור (צוגעבן) און פרעגט דאָס מעדיום צו עס קען זאָגן דעם סך הכל, דערביי קלערט ער אין געדאַנק אויסשליסלעך וועגן דעם רעזולטאַט.

אָן וואקלענישן און טעותים זאָגט דאָס מעדיום דעם סך הכל פון דעם חבור.

עצורת און אָנווייזונגעז פאר די וועלכע ווילן עפנטלעך דעמאָנסטעיען דאָס לעזן געדאנקען

כּדי די עפנטלעכע סעאַנסן מיט געדאַנקען-לעזן זאָלן האבן דערפאלג, דאַרף מען:

1. גרינדלעך קענען דעם געגנשטאנד; דאָס דערגרייכט מען דורך פילפאַכיקע עקספערימענטן און פראַגעס, וועלכע ווערן דורכגעפירט אַ לענגערע צייט.

2. דער היפּנאָטיזער דאַרף זיין זיכער אין זיך און פאל־קאם באַהערשט.

3. דאָס מעדיום דאַרף קענען און זיין פעיק צו קאנצענ־טרירן זיין גאַנצע אויפמערקזאמקייט אויף דעם היפּנאָטיזער און זיך נישט צעשטרויען אויף זייטיקע זאכן.

4. דער ערשטער עפנטלעכער סעאַנס דאַרף פאָרקומען אין אַ נישט זייער גרויסן לאָקאַל: פובליקום דאַרף זיין נישט מער ווי 300 פערזאָן, וועלכע דאַרפן זיין אזוי אויסגעזעצט, אז עס זאָל זיין אומעטום אַ פרייער, באַקוועמער דורכגאַנג.

5. ווינשנסווערט איז, אַז אויף דעם ערשטן סעאַנס זאל דאָס פובליקום זיין פאַראינטערעסירט און אויפמערקזאם.

די פאראינטערעסירונג פון דעם פובליקום ווירקט גוט אויף דאס מעדיום און דעם היפּנאָטיזער. נאָכן באַקומען די געהעריקע געניטקייט קענ׳ן די סעאַנסן פאָרקומען נישט קוקנ־דיק אויף דער באַציונג פון דעם פובליקום.

6. פאר דעם ארויסטריט דאַרפן דער היפּנאַטיזער און מעדיום זיין פּאָלקאם רויק. מען דארף אויסמיידן יעדע מאָראַלישע און איינמאַטערונג פון דעם קערפּער און גייסט.

7. פאַרן אָנהייבן דעם סעאַנס דער היפּנאַטיזער זיך ווענדן מיט אַ קורצע, אָבער געהעריק צוגריפּגעשטעלטער רעדע. וועגן מעדיומיזם בכלל און וועגן דעם סעאָנס און לעזן געדאַנקען בפרט. אַזא רעדע ווירקט זייער גוט אויף דעם פּובליקום און עס ווערט סימפּאַטיש געשטימט אויף דעם סעאנס.

8. איינגעמאטערטע און קראַנקע דאַרפן נישט ארויסטרעטן, ווייל דער ערפאָלג פון זייערע סעאַנסן איז צווייפלהאסט.

9. אין אנהייב פון דעם סעאַנס. דארף מען אויסקלייבן עקספּערימענטן לייכטע, נישט קאָמפּליצירטע און לאָזן צום סוף די שווערע, וועלכע רגפן אַרויס די פאַראינטערעסירונג.

10. דעאַ סאַנס דאַרף געדויערן נישט מער ווי א שעה.

11. אויב אַן עקספּערימעוט האט זיך נישט איינגעבן, קען מען איבערחזרן מער נישט ווי פיין מאל, ביי א צווייטן נייקן אונערפאָלג דאַרף מען פון אים רעזיגנירן און אַריבערגיין צו דעם ווייטערדיקן צימער.

12. דער הויפּט באדינגט פון דערפאָלג איז זיכערקייט און זיך, אָפּוואַרפן די שרעק, די אימתא דציבורא, נישט פאַרליר די קאלטבלוטיקייי און דרייסטקייט און לייכט אָריענטירן זיך און פארוויקלטע לאַגעס.

13. מען דאַרף קיינמאָל נישט זיך טריגן מיט דעם פּובליקום, נישט פאנאַגדערציען די דערקלערונגען, נישט פאַרלירן זיה אין די איינצלהייטן, רעדן קורץ און שארף.

14. מען דאַרף קענען געהעריק זיך געפינען, האנדלען שנעל, ענערגיש און אנטשלאָסן נישט נודזיען און זיין „קאָקרעט".

די דאזיקע אַלע איבונגען און עקספּערימענטן פאדערן נישט קיין ווונדערבארע דוועפטן, און שטיצן זיך נישט אויף ליגן און שווינדל, זייער פינדאמענק איז אמת.

איך פערזענלעך האָב פיל געאַרבעט ביי לעזן פרעמדע געדאנקען, אפט ארויסגעטראָטן עפנטלעך און שטענדיק ארויסגע־רופן די צופרידנהייט פון דעם פובליקום, וועלכעס פלעגט מיר באשענקען מיט די בעסטע צייכנס.

איך האָב זיך איבערצייגט, אז פיל פערזאנען באזיצן די פעיקייט פון סוגעסטירן, אבער די אַנטוויקלונג פון דער פעי־קייט פאדערט פיל אַרבעט איבער זיך זעלבסט, אָבער דעם אייגענעם גייסט, איבער דער אין אונז באהאלטענער קראַפט.

איך בין זיכער, אז יעדער, ווער ס׳וויל ערנסט ארבעטן אויף דעם געביט פון לעזן געדאנקען וועט נאָכן איבערלייענען די דאזיקע מיינע עצות און אָנווייזונגען מיר ניט קארגן קיין אויסדרוק פון אמתער דאנקבאַרקייט.

די בארימטסטע מעדיומס

אין איצטיקע צייטן זענען די בארימטסטע מעדיומס וועלכע לעזן פרעמדע געדאנקען די פרויען ז. שטרדק, לאבאַ־ריאָ, צוויני, מיס האסע און פריילן ראַראָ.

די ליטעראטור וועגן זיי, איז זייער אינטערעסאנט. אלע האבן זיי דעמאנסטרירט זייער קונסט אין קליניקעס און וויסנ־שאפטלעכע געזעלשאפטן און אומעטום פלעגן זייערע עקספערי־מענטן ארויסרופן א פאראינטערעסירונג.

אין מיינע טורנעען האב איך געהאט צו טון מיט פאר־שידענע מעדיומס, נאר איך וועל דערמאנען בלויז די פע־יקסטע.

די דעמאָנסטרירטע עקספערימענטן פון דער פריילן שטארק האבן ארויסגערופן ביי די פראפעסארן פון אוניווער־סיטעט אין אָדעס און אנדערע געלערנטע א אויסערגעוויינ־לעכע פאראינטערעסירונג.

אין דער מעדיצינישער, פעריאדישער פרעסע פלעגט

שרייבן וועגן דער פרל. שטארק דער באוווסטער פסיכאלאג ד״ר. קאַטיק.

מיט דער פרל שטארק פלעג איך אַרויסטרעטן אין ק״ים, אין קאווקאז און אין כערסאן. און אומעטום פלעגן אונזערע סעאנסן ארויסרופן די אמתע אנערקענונג פון דעם פּובליקום.

דאס צווייטע מעדיום איז דאָס פרל. לאבאריא.

איך פלעג ארויסטרעטן מיט איר אין פארשידענע שטעט, אבער דעם גרעסטן דערפאלג האבן מיר געהאט אין ווארשע.

דאס פעיקסטע מעדיום איז פרל. עווינ׳, וועלכע האט מיט אירע ארויסטרעטונגען ערוועקט די גרעסטע פֿאראינ-טערעסירונג פון געלערנטע, פראפעסארן פון דעם ווארשע-ווער אוניווערסיטעט, די גרעסטע ווארשעווער דאקטוירים און דער פרעסע.

א גאנצע רייע עקספערימענטן האב איך דעמאנסטרירט אין פסיכא-פיזישער געזעלשאפט מיט דעם מעדיום מיס חאסע. די דאָזיקע געזעלשאַפט האט מיר ארויסגעגעבן א פרא-טאקאל.

די פרל. ראַראַ איז א יונג, וואונדערבאר קינד, וועלכעס באזיצט א שיינע, פילבארע און געהויבענע נשמהלע. אין דער צייט פון טראנס פילט זי אַלץ און אַלץ ווייסט זי. ס׳איז נישטא פאר איר קיין באהאלטענע זאכן. זי טרעפט די באַהאלטענע געגנ-שטאנדן, נעמען, ביינעמען און באשעפטיקונג פון די אנוועזנדע.

כדי צו פאַרלייכטערן די עקספערימענטן מיט לעזן גע-דאַנקען גיב איך אָן אַ רייע ביישפילן פון מיין פראקטיק.

דאָס מעדיום געפינט אויף דעם טיש דעם פאר־לערטן געגנשטאנד

צווישן מיר און דעם מעדיום שטייט אַ טישל מיט פאר-שידענע געגנשטאנדן. איך קוק זיך איין עקשנותדיק אין זיינע

אויגן, און סוגעסטיר זי זאָל נעמען פון דעם טיש דעם אָנ-בישט קיין אנדערן געגנשטאַנד.

דאָס מעדיום גיט זיך אונטער מיין ווילן און אָן א וואָרט-אָן אַ באַרירונג פון מיין האַנט געפינט זי דעם געוווּנשטן גע-גנשטאַנד. דעם עקספּערימענט דאַרף מען איבערחזרן פּילפאַכיק.

דאָס אָנפאַנגענדע מעדיום טרעפט זייער שווער די געגנשטאַנדן אָן באַהעפטן זיין רעכטע האַנט מיט דער לינקער פון דעם היפּנאָטיזער.

דעריבער איז גוצלעך דער היפּנאָטיזער זאָל אָננעמען די האַנט פון דעם מעדיום.

דאָס מעדיום געפינט א באהאלטענע געגנשטאנד

אין דער צייט פון אַבוועזנהייט פון דעם מעדיום באַהאַלט איך עפּעס אַ געגנשטאַנד, דערנאָך ווען דאָס מעדיום איז שוין געווען אַנוועזנד, סוגעסטיר איך געפינען דעם באַהאַלטענעם געגנ-שטאַנד.

איך קוק עקשנותדיק דעם מעדיום אין די אויגן, טראַכט וועגן דעם באַהאַלטענעם געגנשטאַנד און דעם אָרט ווו עס איז באַהאַלטן, הייס אין געדאַנק, דאָס מעדיום זאָל זיך דערנענטערן צו דעם אָרט ווו עס איז באַהאַלטן און נעמען דעם אין געדאַנק אָנגעוויזענעם געגנשטאַנד.

דאָס מעדיום גיט זיך אונטער מיין ווילן און געפינט דעם באַהאַלטענעם געגנשטאַנד. ביי די ערשטע עקספּערימענטן און פּראָבעס ראַט איך אָננעמען מיט דער לינקער האַנט די רעכטע האַנט פון דעם מעדיום.

מיט פארבונדענע אויגן רופט אָן דאָס מעדיום די געגנ-שטאנדן וועלכע איך האלט אין דער האַנט

דאָס מעדיום זעצט זיך אויף אַ שטול, האָבנדיק די אויגן פאַרבונדענע. איך בעט דאָן דאָס פּובליקום געבן מיר עטלעכע געגנשטאַנדן.

דערנאָך נעם איך אָן מיט דער לינקער האַנט די רעכטע האַנט פון דעם מעדיום און רוף אָן אין געדאַנק דעם געגנ־שטאַנד, וועלכן איך האַלט אין האַנט.

דאָס איז פאָלקאָם געגוג, אַז דאָס מעדיום זאָל הויך און דייטלעך באַצייכענען דאָס, וואָס איך האַלט אין האַנט. זייענדיק אונטער דעם איינפלוס פון סוגעסטיע טרעפט עס נישט בלויז געגנשטאַנדן פון דעם טאָג טעגלעכן געברויך, נאָר אויך אַזעלכע, וועלכע ווערן באַנוצט אין אויסנאַם־פאַלן, לייענט וויזיט־קאַרטן און לעזט מאַטעמאַטישע אויפגאַבן. צו עקספּערימענטן מער קאָמפּליצירטע און שווערערע דאַרף מען צוטרעטן נישט פריער, ווי עס וועלן ווערן אויסגעפירט פאָרוורפלאַז אַלע פריער־דיקע עקספּערימענטן.

כאָר דעם אָנפאַנגענדן מעדיום דאַרף מען אויסקלייבן געגנ־שטאַנדן פון דעם טאָגטעגלעכן געברויך. אין די פאַלן ווען דאָס מעדיום קען נישט טרעפן דעם געגנשטאַנד אָדער באַצייכנט אים נישט ריכטיק דאַרף מען אָנגעבן דעם ערשטן אות, און אויב ס'איז נויטיק אויך דעם צווייטן און דריטן.

מען דאַרף נישט פאַרמאַטערן דאָס מעדיום, זיך כעסן און זיך איבערנעמען מיט אַ דורכפאַל. מען דאַרף דעם דורכפאַל באַהאַנדלען קאַלטבלוטיק.

א מענטש, וועלכער איז געריזט, איבערגענומען מיט עפעס, דאַרף נישט אָנהויבן דעם סעאַנס, ווייל זייענדיק אין אַ אומנאָר־מאַלן צושטאַנד, אויפגערעגט, קען מען נישט רעכענען אויף דער־פאָלג, ווייל ער איז זייער צווייפלהאַפט.

נאָכן באַקומען די גייסטיקע גלייכגעוויכט דאַרף מען מיט פרישער ענערגיע און עקשנות באַנייען די עקספּערימענטן

דאָס מעדיום טרעפט די געדאַנקען

דאָס מעדיום זעצט זיך אויף אַ שטול מיט פאַרבונדענע

אויגן. דער היפּנאָטיזער געפינט זיך אין אַ געוויסער ווייטקייט פון דעם מעדיום, צווישן דעם פּובליקום, נעמט עפּעס אַ געגנ־שטאַנד און פרעגט דאָס מעדיום: „וואָס האַלט איך אין האַנט"?

גלייכצייטיק גיב איך אָן אין געדאַנק דעם נאָמען פון דעם געגנשטאַנד און דאָס מעדיום רופט אָן אָן קיין שום וואַק־לענישן דעם געגנשטאַנד.

אויף דעם טאָפל שרייבט מען צאָלן, ווערטער, גאַנצע זאַצן, צייכנונגען — דער היפּנאָטיזער סוגעסטירט און טראַכט וועגן דער אָנגעשריבענער צאָל, וואָרט אָדער זאַץ און דאָס מעד־יום טרעפט.

דער לעצטער עקספּערימענט רופט אַרויס אַלגעמיינע פאַר־ווּנדערונג און דאָס איז באַרעכטיקט. קענען אויספירן דעם עקס־פּערימענט אָן קיין שום פאָרוווּרף איז מעגלעך ערשט נאָך גרינדלעכן קענען פריערדיקע עקספּערימענטן.

מיר ראָטן נאָך אַמאָל אויסקלייבן געגנשטאַנדן וועלכע זענען איבעראַל באַוווּסט און דערוועקן נישט אין דעם מעדיום קיין שום ספיקות.

סוגעסטיע האָט אַ גרויסע באַדייטונג און גיט גרויסע נוצן די, וועלכע קענען סוגעסטירן.

מיט סוגעסטיע פלעגט מען זיך באַנוצן שטענדיק אָבער אַזוי צו זאָגן אומבאַוווּסטזיניק, אינסטינקטיוו.

סוגעסטיע איז פאַראַן צווייערליי.

די ערשטע, אונטערן איינפלוס פון היפּנאָטישן שלאָף, איז צוגענגלעך נאָר פאַר דעם היפּנאָטיזער.

די צווייטע, אונטערזאָגן געדאַנקען אויף דער וואָר, אָן היפּ־נאָטישן שלאָף איז צוגענגלעך פאַר יעדן סיי מיטן ווילן פון דעם סוגעסטירטן, סיי אָן זיין ווילן.

ביי אָפטע עקספּערימענטן אַנטוויקלט דאָס מעדיום אַ באַ־האַלטענע פעיקייט פון לעזן געדאַנקען נישט בלויז פון דעם היפּנאָטיזער נאָר אויך פון דער אומגעבונג, פון די אַלע פאַר־

זאַנען, וועלכע קענען קאָנצענטרירן דעם געדאַנק אויף איין געגבי· שטאַנד.

דער סעאַנס מיט לעזן געדאַנקען קען געדויערן אַן שעה פאַר דעם געזונט פון דעם מעדיום העכסטנס אַ האַלבע שעה און דאַרף ווערן איבערגעחזרט אַלע טאָג.

אין דער צייט פון דעם סעאַנס איז נוצלעך צו אָפּנעצן מיט קאַלטע וואַסער דעם שטערן און פנים.

סוגעסטיע אויף דער וואָר
(אָן היפּנאָטישן שלאָף)

דאָס סוגעסטירן דאַרף פּאַרקומען אין אַ צושטאַנד פון אַ פאָלקאָמער וואָרזאַמקייט. די קראַפט פּאַרמאָגט דער סוגעס· טירער אַ דאַנק זיין מאָראַלישער איבערגעוויכט איבער דעם מעדיום, זיין שטאַרקערן ווילן, אַנטשלאָסנקייט, געדולד און זעלבס· זיכערקייט.

ווי מיר האָבן געזאָגט, געפינט זיך דער דהיפנאָטיזירטער אין אַזאַ צושטאַנד, אַז זיין מח איז געניגט צו זיך אונטערגעבן דעם ווילן פון דעם היפּנאָטיזער נישט בלויז אין צייט פון שלאָף נאָר אויך אויף דער וואָר.

די סוגעסטיע אויף דער וואָר רופט אַרויס אין דעם סו· געסטירטן פּאָזיטיווע און נעגאַטיווע האַלוצינאַציעס, אַ אַלגעמיינע לייכטע אָפּשוואַכונג פון דעם אָרגאַניזם (אַ קלענערע ווידערשטאַנד פעיקייט, אַ פאַרשטאַרקונג אָדער אַ פאַרטעמפּונג פון די חושים: פון הערן, זען, שמעקן און גערוך).

די סוגעסטיע אויף דער וואָר איז אָפטמאָל אַזוי שטאַרק ווי די סוגעסטיע אין היפּנאָטישן שלאָף.

מענטשן וועלכע, זענען קיינמאָל נישט געווען היפּנאָטי· זירט, גיבן זיך אונטער שווער סוגעסטיע און פאַרקערט, די וואָס ווערן אָפט היפּנאָטיזירט גיבן זיך אונטער דעם איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער אַפילו אויף דער וואָר.

סוגעסטיע אָן היפּנאָטישן שלאָף האָט מען באַנוצט און מען באַנוצט ביז היינטיקן טאָג.

דער סוגעסטיע אָן דעם היפּנאָטישן שלאָף גיבן זיך אונטער מענטשן פילבאַרע, ווייל צווישן סוגעסטיע און אונטערזאָגן געדאַנקען אויף דער וואָר איז פאַראַן אַ גרויסע שייכות. דאָס זענען צוויי איינע און די זעלבע פּסיכאָלאָגישע ערשיינונגען מיט נישט קיין גלייכער אָנשטרענגונג, נישט קיין גלייכער קראַפט.

די פּערזאָן, וועלכע איז געצויגט צו סוגעסטיע און איז נאָכגיביק לגבי אירע פאָדערונגען איז געוויינלעך נערוועיש גערייצט און צוליב דעם איז איין טייל פון דעם נערוון-סיסטעם צופיל אָנגעשטרענגט, דאַקעגן דער צווייטער טייל ווערט אָפּגעטעמפּט. מיט דער פאַרשטאַרקונג פון איינע פעיקייטן ווערן אָפּגעשוואַכט אַנדערע.

די צייטווייליקע אָפּשוואַכונג פון די פונקציעס פון דעם נערוון-סיסטעם ברענגט נישט דעם אָרגאַניזם קיין שום שאָדן.

אין דער צייט פון דעם *לעטאַרגישן* שלאָף הערן אויף אַלע פונקציעס פון דעם מאַרך. צוליב דעם ווערט דער לעטאַרגישער צושטאַנד זייער אָפט גערעכנט פאַר דעם טויט.

קאַטאַלעפּסיע הייסט אַ צושטאַנד, אין וועלכן די פילבאַרקייט פעלט פולקאָם, דאַגעגן די באַוועגונג — פונקציעס בלייבן. ביי קאַטאַלעפּסיע קען מען באַמערקן אַ גרויס אָנשטענגונג פון מוסקולן און די פעיקייט צו בלייבן אַ לענגערע צייט אין אַ אומבאַקוועמער פּאָזיציע.

סאָמנאַמבוליזם הייסט אַ צושטאַנד אַ נאָענטער צום דעם צושטאַנד פון סוגעסטיע אָן היפּנאָז.

אין סאָמנאַמבוליסטישן צושטאַנד האָט דער סוגעסטירטער אַ פולקאָמע באַוועגונג-פרייהייט, מיט פאַרגרעסערטע אין אַ געוויסער מאָס פילבאַרקייט און אָפּשוואַכונג פון דעם אייגענעם ווילן.

סוגעסטירן אַ פּערזאָן וועלכע געפינט זיך אין לעטאַרגישן שלאָף איז אוממעגלעך, ווייל אַלע זיינע פונקציעס פון דעם נערוון-סיסטעם הערן אויף צו זיין טעטיק.

אין קאַטאַלעפּסיע קען מען סוגעסטירן בלויז באַוועגונג-פונק-

ציעס אָבער נישט זאַכן, וועלכע זענען אָפּהענגיק פון דעם פאַר־שטאַנד און ווילן.

דער היפּנאָטיזירטער, וועלכער געפינט זיך אין אַ קאַטאַ־לעפּטישן צושטאַנד, באַזיצט בלויז די פעיקייט פון נאָכמאַכן, ער זעט, אָבער דער מח זיינער איז נישט טעטיק.

די קראַפט פון דער פאַנטאַזיע און די פעיקייט צו טראַכטן פאַרבלייבן אין סאָמנאַמבוליסטישן צושטאַנד, אָבער גלייכצייטיק הערן אויף צו זיין טעטיק די לאָגיק און דער ווילן. ביי אַ נאָרמאַלן מענטשן זעען מיר שטענדיק די איבערגעוויכט פון דעם פאַר־שטאַנד און לאָגיק איבער דער פאַנטאַזיע.

ביי דעם היפּנאָטיזירטן, וועלכער געפינט זיך אין אַ סאָמ־נאַמבוליסטישן צושטאַנד, ביי וועלכן דער ווילן איז געוואָרן אָפּגעשוואַכט, באַהערשט די פאַנטאַזיע, די לאָגיק און דעם פאַר־שטאַנד. ס'איז אַלזאָ פאַרשטענדלעך די קראַפט, מאַכט און איינ־פלוס פון דעם היפּנאָטיזער אויף דאָס מעדיום. דער היפּנאָטי־זער בלייבט מיט זיין גאַנצער קראַפט פון דעם ווילן, זיין גאַנ־צער ענערגיע, לאָגיק, זיין פאַרשטאַנד און דאָס שאַפט זיין קראַפט. דאָס מעדיום דאַקעגן, וועלכעס בלייבט אָן ענערגיע, אָן ווילן, ווערט פּאַסיוו און גיט זיך אונטער דעם איינפלוס פון דעם שטאַרקערן היפּנאָטיזער.

דער היפּנאָטיזער איז געהאַרכזאַם און גיט זיך אונטער פאָלקאָם זיין היפּנאָטיזער.

אין סאָמנאַמבוליסטישן צושטאַנד ווערט דער שכל און לאָגיק אָפּגעשוואַכט, אָבער הערן נישט אויף צו פונקציאָנירן, דערי־בער איז דאָס סוגעסטירן פאַרברעכנס אָדער אוממאָראַלישע טאַטן געוויינלעך פּרוכטלאָז.

דאָס סוגעסטירן טאַטן וועלכע זענען נישט אין הסכם מיט דעם כאַראַקטער און פּרינציפּן פון דעם מעדיום רופט אַרויס ביי זעלבסטבאַוווסטזיין, אַ געפיל פון זיין אייגענעם ווילן און ענערגיע און עס פּראָטעסטירט קעגן דער אויספירונג פון אַזעלכע טאַטן.

סוגעסטירן קען מען מיט דערפאָלג אויף דער וואָר אין

שלאָף, אָבער מיר מוזן זיין גרייט אויף דעם, אַז ס׳וועט גע-דויערן זייער לאַנג, נאָר דערפאַר וועט די סוגעסטיע זיין דויער-האַפטיק און שטאַרק.

כאָטש אייניקע לייקענען די קראַפט פון סוגעסטיע אויף דער וואָר, אָבער זיי האָבן נישט אויף דעם געגוג שטאַרקע באַ-ווייזן, וועלכע מען זאָל נישט קענען אָפּוואַרפן.

ס׳אונטערליגט נישט קיין צווייפל, אַז יעדער איינדרוק פון דעם קערפער קאָמוניקירט זיך מיט דעם מאַרך און שאַפט דעם געדאַנק. קיינער וועט אויך נישט לייקענען, אַז דער גע-דאַנק ווירקט אויף דעם קערפער.

אָן קיין שום סוגעסטירן לעבן מיר איבער אין דעם נאָר-מאַלן צישטאַנד פאַרשידענע איינדרוקן און דאָס אינסטינקטיוו אומבאַוווסטזיניק.

ד״ר מאַרטין גיט אָן פאָלגנדע באַווייזן פון אויסערלעכע פאַקטאָרן אויף דעם גייסט און קערפער.

„ווען מיר הערן אַ פריילעכע מוזיק הויבן מיר אָן מיט זינגען און מיר מאַכן מיט אַנטשפּרעכנדע צו דער מוזיק זשעס-טן און באַוועגונגען“.

„אויב עמיצער הויבט אָן קוקן עקשנותדיק אויף אַ פרעמדן אומבאַקאַנטן מענטשן און זאָגט „אויף אייער שטערן זיצט אַ פליג“, הויבט אויף דער פרעמדער די האַנט כּדי אַראָפּטרייבן די פליג; אויב דאָס זעלבע ווערט אַרויסגערעדט מיט אַ גרעסע-רער אָנשטרענגונג, וועט דער אומבאַקאַנטער דערפילן אַ ביס פון אַ פליג“.

„אויב עמיצער געפינט זיך נעבן אַ פּערזאָן, וועלכע קראַצט זיך שטאַרק, דערפילט ער באַלד, אַז עס שמאַרצט אים“.

„מען דאַרף נאָר קאָנצענטרירן די גאַנצע אויפמערקזאַמ-קייט אויף אַ געוויסן טייל קערפער און אָנהויבן טראַכטן, אַז דער טייל קערפער איז קראַנק, קאַלט אָדער הייס, עס בייסט, טוט וויי, און דאַן וועט מען תיכּף דערפילן דעם אויסגעטראַכטן איינדרוק“.

ווי אַזוי קען מען דערקלערן די מאַכט און איינפלוס אויף די המונים פון די רעדנער, אַדוואָקאַטן?

זייער איינפלוס באַשטייט נישט בלויז אין זייער רעטאָרישן טאַלאַנט, אין זייער שיינער מיטרייסנדער שפּראַך, אָבער אויך אין דער פעאיקייט פון ווירקן נישט בלויז אויף איינציקע פּערזאָנען, נאָר אויך אויף גאַנצע המונים. דער אמת פון דער דאָזיקער באַהויפּטונג וואַרפט זיך אין די אויגן יעדערן, ווער ס'לייענט איבער די געהאַלטענע רעדעס, ביים לייענען זעען די רעדעס אויס געוויינלעכע, מיטלמעסיקע, אָבער ווען זיי ווערן אַרויסגערעדט דורך זייערע פּאַרפאַסער מאַכן זיי אַ געוואַלדיקן איינדרוק.

ביישפּילן פון סוגעסטיע קען מען ברענגען אַסך, אָבער אַזוי ווי די סוגעסטיע עקזיסטירט און קיינער קען איר נישט אָפּלייקענען, וועלן מיר זיך באַנוגענען מיט די אָנגעגעבענע.

אָנווייזונגען ווי אַזוי סוגעסטירן אויף דער וואָר

ס'זענען דאָ פאַרשידענע מיטלען. די בעסטע פון זיי זענען פאָלגנדע:

1 מיטל

דער היפּנאָטיזער זעצט זיך אַנטקעגן דעם מעדיום, נעמט אָן מיט ביידע הענט דעם היפּנאָטיזירטנס האַנט ביים פּולס, קוקט אים עקשנותדיק אין די אויגן און זאָגט הויך צ. ב. „הערט אויף טרינקען”.

ער חזרט דאָס איבער, באַטאָנענדיק שטאַרק, עטלעכע מאָל, נישט אָפּווענדנדיק די אויגן פון דעם היפּנאָטיזירטן.

2 מיטל

מען האַנדלט אַזוי ווי אין דעם ערשטן פאַל, אָבער מען סוגעסטירט נישט הויך, נאָר אין דעם שטיל, אין געדאַנק, האַלטנ־דיק דעם מעדיומס הענט און קוקנדיק אים גלייך אין די אויגן.

3 מיטל

דער היפּנאָטיזער רירט אינגאַנצן נישט אָן דאָס מעדיום באַמיט זיך בלויז קוקן אים שטאַרק גלייך אין די אויגן. דאַן זאָגט ער אים אונטער אין געדאַנק דאָס, וואָס ער וויל, ס'זאָל ווערן אויסגעפירט.

4 מיטל

סוגעסטירן פון דער ווייטנס. דער היפּנאָטיזער שטרענגט אָן זיין גאַנצע גייסטיקע קראַפט און באַמיט זיך שאַפן אין זיין פאַנטאזיע אַ דייטלעכן פּאָרטרעט פון דעם מעדיום, וועלכעס ער האָט בדעה צו סוגעסטירן. ווען ער האָט דעם פּאָרטרעט פאַר די אויגן, סוגעסטירט ער איבם.

פּראַקטישע עצות און אָנווייזונגען פון סוגעסטירן אויף דער וואר

1 איבונג

מען דאַרף זיך ווענדן צו עמיצן, וועלכע ליידט אויף אַפּעטיט־לאָזיקייט אָדער שלאָפלאָזיקייט און סוגעסטירן אים, זעלבסטפאַרשטענדלעך מיט זיין הסכמה, אַפּעטיט און שלאָף.

מען דאַרף איבערצייגן דעם קראַנקן, אַז מען קען די יסודות פון היפּנאָטיזם, מען דאַרף דערוועקן זיין צוטרוי און דאַן זעצנדיק זיך אַנטקעגנאיבער אים, אָנגעמען זיינע ביידע הענט ביים פּולס און, קוקנדיק עקשנותדיק גלייך אין די אויגן עטלעכע מאָל הויך, דייטלעך און שאַרף איבערחזרן: „אין אַנדערט האַלבן שעה אַרום וועט איר קריגן אַפּעטיט. איר וועט זיין זייער הונגעריק. איר וועט עסן״.

נישט אַרויסלאָזנדיק די הענט און נישט אַראָפּלאָזנדיק די אויגן עטלעכע סעקונדן דאַרף מען עטלעכע מאָל איבערחזרן אין געדאַנק, אין דער שטיל, דערנאָך הויך: „אין אַנדערט־האַלבן שעה אַרום וועט איר ווערן הונגעריק. איר וועט מוזן שטילן אייער הונגער און עסן אַ סך".

דערנאָך אַ דריטן מאָל איבערחזרן דעם זעלבן באַפעל:

אויב דער סוגעסטירער האָט דאָס אַרויסגערעדט מיט אַ זיכערער, פעסטער שטימע, מיט איבערצייגונג און גלויבן אין דער ווירקזאַמקייט, קען מען זיין זיכער, אַז עס וועט ברענגען דעם געהעריקן רעזולטאַט: דער סוגעסטירער וועט אין אַנדערט־האַלבן שעה אַרום דערפילן הונגער, און וועט עסן מיט אַפּעטיט.

אויף אַזאַ אופן סוגעסטירט מען דורשט, שלאָף א. א. וו.

די דאָזיקע איבונג דאַרף מען איבערחזרן עטלעכע מאָל מיט פאַרשידענע פּערזאָנען פון פאַרשידענעם געשלעכט און עלטער.

דער אומדערפאָלג אין די דאָזיקע איבונגען ד. ה. דאָס נישט אויספירן דורך דעם סוגעסטירטן דעם באַפעל, דערקלערט זיך מיט דער אומזיכערקייט פון דעם היפּנאָטיזער, זיין אום־גלויבן אין דער ווירקזאַמקייט פון דער סוגעסטיע און שוואַכן ווילן.

2 איבונג

נאָך אַ גאַנצער רייע גוט אויסגעפירטע לייכטע איבונגען דאַרף מען צוטרעטן צו שווערערע און ערנסטערע. מען דאַרף פּרובירן סוגעסטירן שרעקעוודיקע מענטשן דרייסטקייט, אַלקאָהאָליקער, ניכטערקייט און עקל צו ברענענדע געטראַנקען, א. א. וו. מען דאַרף אָבער נישט מיינען, אַז אַ שרעקעוודיקער וועט באַלד נאָך דעם ערשטן סעאַנס ווערן אַ דרייסטער מענטש, אַז אַ שכּור וועט ווערן תּיכּף איינגעהאַלטן, אָבער נאָך 10—15 סעאַנסן קען

אַ גוטער היפּנאָטיזער זיין צי. דערגרייכן און מאַכן דעם שרע-קעוודיקן פּאַר אַ דרייסטן, דערוועקן ביי דעם שכור אַ עקל צו אַלקאָהאָל א. א. וו.

אין דער איבונג דאַרף מען טון דאָס זעלבע וואָס אין דער ערשטער: אָננעמען דאָס מעדיום פּאַר ביידע הענט און קוקנדיק אים גלייך אין די אויגן און איינרעדן צ. ב. דעם יואָס ליידט אויף שלאָפלאָזיקייט „איר זענט קראַנק, איר האָט צעשרויפּטע נערוון, איר ליידט אויף שלאָפלאָזיקייט, איר קענט נישט זיך באַפרייען פון נוגנדיקע געדאַנקען. אָבער איך וועל מאַכן, אַז איר וועט אַנטשלאָפן ווערן, אייערע נערוון וועלן זיך באַרויקן, איך וועל אָפּטרייבן די געדאַנקען, וועלכע באַאומרויקן אייך. קוקט מיר גלייך און די אויגן אַריין און גלויבט מיר, אַז איר וועט רויק אַנטשלאָפן ווערן".

אַ שכורן דאַרף מען זאָגן וועגן די שרעקלעכע פאָלגן פון מיסברויכן ספּיריטועלע געטראַנקען, און איבערהויפּט, ווי גליקלעך ער וועט זיין ווען ער וועט זיך אָפּזאָגן פון בראָנפן.

דאָס סוגעסטירן דאַרף פאָרקומען אויג אויף אויג אָן זייטיקע פּערזאָנען.

אויב צוליב עפּעס אַ סיבה מוז ביים סוגעסטירן זיין אָנוועזנד אַ דריטע פּערזאָן, דאַרף זי נישט רעדן און בכלל שטערן די רו און שטילקייט. סוגעסטירן קען מען נישט לענגער ווי 40 מינוט יעדעס מאָל, אָבער מען קען דאָס איבערחזרן 2 מאָל אַ טאָג אין דער פרי און אין אָוונט.

3 איבונג

דאָס סוגעסטירן קען פאָרקומען אויך אָן דעם וויסן און הסכמה פון דער פּערזאָן, אויף וועלכן מען וויל ווירקן.

אין דעם פאַל איז נויטיק אַ גרויסע ענערגיע, ווילנסקראַפט און זעלבסטזיכערקייט.

די איבונג דאַרף מען אָנהויבן פון קליינע, געוויינלעכע, לייכטע, ביסלעכווייז אַריבערגייענדיק צו שווערערע.

אויב אַ נאָנטער קרוב אָדער פריינט, וועלכער איז געוויינלעך מילד, העפלעך, ווערט צערייצט און אויפגערעגט, דאַרף מען אים נישט באַרויקן, ווייל די רייד קען געבן אַ פאַרקערטן רעזולטאַט; נאָך מער אים צערייצן.

מען דאַרף באַנוצן די אייגענע אינערלעכע מאָראַלישע קראַפט און אין די געדאַנקען איבערחזרן „באַרויקט זיך! באַרויקט זיך". און ווירקלעך די צערייצונג גייט אַריבער און עס קומט אַ באַרויקונג.

אויב די געשעפטן פאָדערן צו זיין ביי עפעס אַ דהויכן באַאַמטן און דער אינטערעסאַנט פילט שרעקעוודיקייט, פלאָנטערט זיך אין די ענטפערס (און די הויכגעשטעלטע פערזאָנען זענען געוויינלעך שלעכט) דאַרף מען זיך קאָנצענטרירן, זיך טרעפן מיט דעם באַאַמטנס קוק און איבערחזרן אין די געדאַנקען „באַרויקט זיך". דער באַאַמטער וועט זיך באַרויקן און מיט געדולד אויסהערן אונזער ביטע און דער ענין וועט ווערן גינסטיק ערלעדיקט.

אַלגעמיינע דערקלערונגען וועגן דער קראַפט פון געדאַנק און סוגעסטיען אויף דער וואָר

געניאַלע מענטשן דערשיינען זעלטנס. נאָך זעלטענער טרעפן זיך מענטשן וועלכע פאַווירקלעכן זייערע אידעען און אַנשויונגען. אַזעלכע מענטשן איבן אויס אַ גרויסן איינפלוס אויף דער גאָנצער געזעלשאַפט, איבער וועלכער זיי הערשן. אַזעלכע מענטשן באַזיצן אַ גרויסע אינערלעכע קראַפט, זעלבסטזיכערקייט און ווילן.

די אינערלעכע קראַפט, זעלבסטזיכערקייט און ווילן גיבן זיי די איבערמאַכט איבער דעם המון, גיבן זיי אַ מעגלעכקייט

צו רעגירן מיט דער מאַסע און אָנוואַרפן איר זייערע אנשוי־ונגען און איבערצייגונגען.

דער איינפלוס פון אַ רעדנער באַשטייט נישט בלויז אין דעם כשוף פון זיינע רייד, אָבער אויך אין דער זעלבסטזיכערקייט און טיפער איבערצייגונג וועגן דער ריכטיקייט פון זיינע אויספירונגען.

יעדער, אַפילו דער שוואַכסטער קען ביי דער אַרבעט איבער זיך זעלבסט ווערן שטאַרק און גליקלעך.

דערקענען זיך זעלבסט, די אייגענע חסרונות, די אייגענע שוואַכע זייטן, כדי דערנאָך זיי אויסוואָרצלען און פאַרשטאַרקן די אינערלעכע כוחות, באַמיען זיך וועגן דער אַנטוויקלונג פון די גייסטיקע אוצרות, ענערגיע און ווילן — דאָס זענען די פליכטן פון יעדן פון אונז לגבי זיך זעלבסט.

מיר קענען נישט אויסרעכענען אַלע באַזונדערע פאַזן און סטאַדיומס פון דעם דאָזיקן פּראָצעס, וועלכער קומט פאָר אין דער נשמה פון דעם סוגעסטירטן, אָבער מיר קענען פעסטשטעלן, אַז אין אַלע זיינע אַנשויונגען און מיינונגען קומט פאָר אַן איבערקערעניש. אין דעם טאָג־טעגלעכן לעבן רופן מיר דאָס אַן אומפּאָרויסגעזעענער פאַל א. א. וו.

דעם איינפלוס פון איין מענטשן אויף דעם צווייטן האָט מען אַמאָל גערופן כישוף. מען האָט געכישופט מיט די אויגן. מיט כישוף פלעגן זיך פאַרנעמען אייניגע דאָקטוירים. די גרעסטע באַרימטקייט האָט געהאַט דער דאָקטאָר ברעמאָ. די פעיקייט פון ווירקן, באַאיינפלוסן, פאַרכישופן קען באַזיצן יעדער, נישט קוקנדיק אויף געשלעכט אָדער עלטער. דער אַנטשפּרעכנדסטער עלטער איז פון 15 ביז 35 יאָר.

אייניקע האַלטן, אַז כדי צו אַנטוויקלען אין זיך די דאָזיקע אינערלעכע קראַפט, וועלכע מען רופט מאַגנעטיזם דאַרף מען לעבן אין מאָראַלישער ריינקייט און נישט באַנוצן קיין פליישיקע מאכלים.

איך ד״האַלט די טעאָריע פאַר נישט ריכטיק, אָבער איך בין אַן אַנטשלאָסענער אָנהענגער פון א גרויסן איינפוס אויף

'ער אַנטוויקלונג פון ענערגיע און הילן האָט דער טיפער אָטעם און דעריבער ראַט איך זיך צוגעוויינען צו אַ טיפן, גלייכמע-סיקן אָטעמען.

דער לעבנסאָרט דאַרף זיין אַ נאָרמאַ. ער און דאַן קען מען זיך ריכטן אויף דער אַנטוויקלונג פון די אינערלעכע כחות.

יעדער געדאַנק באַזיצט אַ קראַפט.

יעדער געדאַנק, וועלכער ווערט געריכטעט עקשנותדיק צו דעם זעלבן צוועק איבט אויס זיין איינפלוס.

אויף אַזאַ אופן קען מען ווירקן נישט בלויז אייף אַ איינ-צלנע פערזאָן, נאָר אויך אויף אַ סך מענטשן.

מען דאַרף קיינמאָל נישט פאַרגעסן, אַז „מען קען מאַכן אַלץ, וואָס מען פאַרלאַנגט".

דעם געדאַנק דאַרף מען פאַרברייטערן, אַנטוויקלען. גוטע געדאַנקען ציען נאָך גוטס, שלעכטע שלעכטס. גיט נאָר אַ קלער, וועגן דעם, אַז סדראָט אייך אַ גרויסע געפאַר און תיכף וועט אַ גרויסע כמאַרע שווערע געדאַנקען, פאַרפילן פון אומגליקן א. א. וו. באַפאַלן אייך. זאָגט זיך: „איך האָב נישט מורא פאַר קיין שום געפאַר" און איר וועט דערפילן דרייסטקייט.

דער דערגרייכטער דערפאָלג און גליק איז געוויינלעך אַ רעזולטאַט פון אַ געהעריקן איינפלוס אויף דער אומגעבונג.

אַפילו מיט אַ גרויסן פאַרשטאַנד וועט אַ מענטש, וועל-כער קען נישט באַאיינפלוסן די אומגעבונג, נישט דערגרייכן דערפאָלג אין לעבן.

מען דאַרף געדענקען שטענדיק וועגן דעם, אַז דער דער-פאָלג אין לעבן ווענדט זיך דערהויפט אָן דער געהעריקער ווירקונג אויף מענטשן, מען דאַרף נישט פאַרנאַכלעסיקן דאָס אַלץ, וואָס ס'קען אַנטוויקלען די דאָזיקע פעיקייט.

מען דאַרף אויסמיידן מענטשן שלעכטע, פאַרברעכערישע און געדאַנקען שלעכטע, פאַרברעכערישע.

ווירקן אויף דער אומגעבונג קען מען מיט דער שטימע, מיט דעם אויסדרוק פון געזיכט, אויגן, מיט די זשעסטן, מען

דאַרף אַלזאָ זיך באַמיען, אַז די שטימע זאָל האָבן אַן אַנגענעמען קלאַנג, אויסאַרבעטן אַ שיינעם זשעסט שיינע באַוועגונגען און זען, אַז דער פּנים זאָל באַקומען אַן אַנגענעמען אויסדרוק.

לאָמיר געדענקען, אַז די ערשטע טריט זענען שטענדיק די שווערסטע. לאָמיר זיך נישט אָפּשרעקן פון די שוועריקייטן, לאָמיר מיט אויסדויער שטרעבן צו אונזער ציל און מיר וועלן דאַן דערגרייכן דאָס, וואָס מיר ווילן.

לאָמיר נישט פאַרנאַכלעסיקן אַלץ, וואָס קען פּאָזיטיוו ווירקן אויף דער אַנטוויקלונג פון אונזער איינפלוס, אונזער ווילן און לאָמיר אויסמיידן אַ.ז.וו. וואָס קען ציען נאָך זיך דעם גייסטיקן נידערפאַל.

די הויפּט באַדינגונגען, וועלכע דאַרף האָבן א היפּנאָטיזער

אַ פּעיקער היפּנאָטיזער דאַרף האָבן קאַלטבלוטיקייט און געדולד, קענען נישט בלויז שיין ריידן, נאָר אויך הערן.

דאַרף אין אַלץ זיין סיסטעמאַטיש און פּינקטלעך.

אָנשטענדיק געקליידעט, אָבער נישט שרייענדיק, אויסמיידן שרייענדע קאָלירן, אָנגעטאָן ריין, שיין, עלעגאַנט.

אין זיינע באַוועגונגען, טאָטן און ריידן דאַרף זיך אַרויסווייזן די זעלבסטזיכערקייט און דרייסטקייט.

קיינמאָל נישט שרעקן זיך פאַר קיינעם.

אין באַציונגען מיט מענטשן זיין העפלעך, אויפריכטיק, אָרענטלעך און ערנסט.

אויסמיידן פלאַכע וויצן.

דרייסט און אויפריכטיק קוקן אין די אויגן יעדן מיט וועמען מען רעדט, ריידן נישט קיין סך, קורץ און שאַרף, נישט זייער הויך אָבער אויך נישט זייער נידעריק.

קיינמאָל נישט פאַרטיידיקן דאָס, אין וואָס מען גלויבט נישט, אויסמיידן פאַלשקייט און צביעות.

דער זיג פון דעם געדאנק

יעדער מענטש קען מאַכן פון זיך דאָס, וואָס ער וויל.

יעדער איז דער שמיד פון זיין אייגן גליק. יעדער מענטש איז א וואונדערבאַרע באַשעפעניש, וועלכע פאַרמאָגט אין זיך אוצרות, וועלכע מען דאַרף נאָר קענען ארויסבאַקומען.

אַזעלכע מעלות, ווי געדולד, דרייסטקייט, פאַרשטאַנד באַזיצט יעדער, אָבער נישט אין אַ גלייכער מאָס. יעדער ווייסט מער ווינציקער זיינע חסרונות, אָבער ער ווייסט נישט ווי אַזוי פון זיי זיך באַפרייען.

מיט דער הילף פון אויטאָסוגעסטיע דאַרף יעדער זיך באַמיען צו אַנטוויקלען די מעלה, וועלכע איז אים אַממערסטן נויטיק.

אין דער אַנטוויקלונג פון דעם ווילן און קראַפט פון דעם געדאַנק דאַרפן מיר זען די ווידערגעבורט פון אונזער „איך".

די סומע פון געוויסע געוווינהייטן שאַפט אונזער כאַראַקטער. ווילנדיק אַלזאָ זיך באַנייען מאָראַליש, דאַרפן מיר תיכף בייטן אונזערע אַלע האַנדלונגען, אונזער לעבנסאַרט, אויסוואָרצלען די שלעכטע געוויינהייטן, פאַרשטאַרקן אונזער ווילן און ענערגיע, מיט איין וואָרט באַמיען זיך ווערן אַן אַנדער מענטש.

כדי באַזייטיקן די איינגעוואָרצלטע געוווינהייטן דאַרף מען זיך איבערנעמען מיט אַנדערע אַנשוויונגען, מען דאַרף, אַז אַ נייער, בעסערער געדאַנק זאָל באַזיגן די אַלטע געדאַנקען און דאָס קען מען דערגרייכן מיט סוגעסטיע.

וועגן ליבע

נישט קוקנדיק אויף דעם וואָס ליבע עקזיסטירט פון די עלטסטע צייטן, איז נאָך אַלץ דער דאָזיקער געפיל נישט אויסגעפאָרשט. קיינער האָט נאָך ביז איצט נישט באַוויזן צו ארומנעמען זי אַלזייטיק און אַריינשטויסן אין די ראַמען פון פראַקטישע קונסטן. דעריבער מוז יעדער מענטש, אַ מאַנסביל, צי אַ פרוי, ליב האָבנדיק, אינדיווידועל שאַפן מיטלען צו דערגרייכן דערפאָלג און זיג איבער דער געליבטער פערזאָן. אָבער

דאָס רוב פון די פאַרליבטע דערוועקט מיט אַן אומטאַקטישער האַנדלונג און פאַרהאַלטן זיך אַן אַנטיפּאַטיע. אונטן זענען אָנגעגעבן געוויסע אָנווייזונגען, וועלכע קענען און דאַרפן באַנוצן די פּערזאָנען, וועלכע שטרעבן צו דערוועקן סימפּאַטיע אין די געליבטע מענטשן. ערשטנס מוז ווערן אויפגעקלערט, וואָס איז אַזוינס ליבע.

דער קוואַל פון ליבע געפינט זיך אין דער שטרעבונג צו שיינקייט. אַ שיינער אויסזען, קלאַסישע געשטאַלטן געבוירן די ליידנשאַפטן. אָבער דאָס איז נישט די פולע ליבע, וועלכע פאָדערט די נשמה פון אַ איידעלן מענטשן. פאַר אים נעמט זיך ליבע נישט בלויז פון פיזישער שיינקייט, נאָר אויך פון גייסטיקער שיינקייט, ווי צ. ב. אַ גרויסער אינטעלעקט, טאַלאַנט א. א. וו. ליבע אַנטשטייט אויך פון דעם געפיל פון דאַנקבאַרקייט, מיטלייד, וועלכן פרויען גיבן זיך אָפּט אונטער. ווילדע ליידנשאַפט איז אויך די אורזאַכע פון ליבע. אין אַלע אַרטן פון ליבע איז איר הויפּט סיבה די שטרעבונג צו שיינקייט און צו שטילן די ווילדע ליידנשאַפטן.

ליבע איז פאַראַן צווייערליי אַרטן, און ווייזט זיך אַרויס ביים מענטש אָפּהענגיק פון זיין כאַראַקטער און טעמפּעראַמענט. ס'איז פאַראַן אַ שטילע, איידעלע ליבע און אַ ליידנשאַפטלעכע ליבע. פּערזאָנען מיט אַ מילדער שטימונג, מיט העלע אויגן און האָר צייכענען זיך אויס מיט אַ רויקער און צערטלעכער ליבע. אַזאַ ליבע איז מער דויערהאַפטיק, און שטיצט זיך נישט בלויז אויף דער ווילדער ליידנשאַפט. דאַקעגן אַ ליידנשאַפטלעכע ליבע צייכנט זיך מיט איר קורצן אָנפאַל און שטיצט זיך אויסשליסלעך אויף דער ווילדער ליידנשאַפט. אַזאַ ליבע ענדיקט זיך מיטן שטילן די ליידנשאַפטן. אַ ליידנשאַפטלעכע ליבע איז כאַראַקטעריסטיש פאַר מענטשן מיט אַ ברויזנדער נאַטור, מיט טונקעלע אויגן און האָר. ליבע פון מאַנסביל אַנטהאַלט אין זיך פיל ווילדע ליידנשאַפט און ווייניק נשמה. דאַגעגן די ליבע פון אַ פרוי האָט אין זיך פיל געפיל און נשמה און ווייניק ליידנשאַפטן. דעריבער איז די ליבע פון אַ פרוי גרעסער ווי די ליבע

פון אַ מאַנסביל. די פרוי וועלכע ליבט, פאַרוואַנדלט זיך אין אַ מלאך ווען אַ מאַנסביל ליבט ווערט ער אַ חיה. אַ פרוי איז פעיק צו ליב האָבן אַ מאַנסביל נישט קיין שיינעם, אָפּשאַצנדיק גע-העריק זיין אינטעלעקט און גייסטיקע מעלות. דאַקעגן דער מאַנס-ביל שאַצט אָפּ אין דער פרוי די פיזישע שיינקייט, לאָזנדיק אויף דעם לעצטן פלאַן איר אינטעלעקטועלן און מאָראַלישן ווערט.

פרויען געפעלן שיינע מאַנסלייט, אָבער נישט יעדע באַ-נוגנט זיך מיט זיין פיזישער שיינקייט. אַ פרוי זוכט אין דעם געליבטן גייסטיקע מעלות, אַ מאַנסביל זוכט אין דער געליב-טער פרוי פיזישע איבערהויבטע שיינקייט און הכנעה.

דערפאָלג אין ליבע

דערפאָלג אין ליבע האָבן מאַנסלייט מיט אַ שיינער אויס-טערלעכער געשטאַלט, עלעגאַנטע, וועלכע קענען פירן אינטע-רעסאַנטע לייכטע געשפרעכן. אויף צו געפעלן זיין אַ פרוי איז ווינציק צו זיין שיין און עלעגאַנט, נאָר מען דאַרף זיין אויך אינטערעסאַנט. ליבע פאָדערט פיל טאַקט. נישט שטענדיק קען מען מיט די זעלבע מיטלען דערגרייכן דערפאָלג אין ליבע. אין יעדן באַזונדערן פאַל דאַרף מען זיך רעכענען מיט דעם כאַראַק-טער און שטימונגען פון דער געגעבענער פערזאָן. ס'אונטער-ליגט נישט קיין צווייפל, אַז אַלע אָן אויסנאַם פרויען געפע-לן מאַנסביל דרייסטע, ענערגישע, וועלכע האָבן ליב צו באַשענקען אַ פרוי מיט פאַרשידענע זאַכן.

די פרוי זיגט קודם כל מיט איר שיינער אויסערלעכער געשטאַלט. איר אינטעלעקט און גייסט פאַרנעמען אַ צווייטראַ-גיקן אָרט און זענען נור אַ צוגאָב צו איר פיזישער שיינקייט. אַ שיינע פרוי פאַרצייען מיר די מיטלמעסיקייט און אַפילו אַ שלעכט האַרץ. פון דעם איז נישט געדרונגען, אַז דער אינטע-לעקט און נשמה שפילן נישט קיין וויכטיקע ראָליע אין דעם

ייג פון דער פרוי. אַ טיפער אינטעלעקט, אַ רייכע פאַנטאַזיע און אויך שיינע מאַניערן זענען דער פונדאַמענט פון פרויען-שיינקייט און דער בעסטער מיטל צו דערגרייכן דערפאָלג.

אין ליבע און חתונה-לעבן דאַרפן קלוגע מענטשן אויס-מיידן גרויסע קאָנטראַסטן, ווי אונטערשייד אין געזעלשאַפט-לעכע שטעלונגען, געזעלשאַפטלעכע קלאַסן, עלטער א. א. וו. אַ פרוי וועלכע וויל צו זיך צובינדן דעם מאַנסביל דאַרף זיין פּאָרזיכטיק, איינגעהאַלטן און נישט איילן זיך מיט אַרויסווייזן אירע געפילן, באַמיען זיך וואָס לענגער בלייבן פאַר דעם מאַנסביל אַ רעטעניש און נישט איבערגעבן זיך תיכף מיט דער נשמה און קערפּער.

ווי אַזוי דאַרף האַנדלען א פרוי, כדי צו דערגרייכן דערפאָלג אין ליבע

שויב ער פרוי געפעלט אַ מאַנסביל, אָבער ער פאַרהאַלט זיך געגן איר גלייכגילטיק, דאַרף די פרוי מיט איר ד-האַלטונג אַרויסווייזן, אַז ער געפעלט איר, אָבער נישט דערנידעריקן יך, בלייבן ריין עטיש און מאָראַליש. אין זיין אָנוועזנהייט יידן בלויז מיט אים, זיין פאַרנומען מיט דעם געשפרעך מיט אים און מיט אויפמערקזאַמקייט אויסהערן זיינע רייד. אין דער צייט פון דעם געשפרעך מיט אים אַרויסווייזן ענטוזיאַזם, זיך קליידן, אַזוי ווי אים געפעלט, זיך רעכענען מיט זיינע אָנ-שויונגען און זיך געפינען אין זיין געזעלשאַפט נאָר דאַן, ווען ס'איז אים אנגענעם, אַזאַ האַלטונג מוז זיך וואַרפן אין די אויגן דעם מאַנסביל און ער מוז אָפן אַרויסווייזן זיינע געפילן. און דאָ הויבט זיך אָן די וויכטיקע ראָליע פון אַ פרוי, וועלכע שטרעבט צום זיג. אַ קלוגע פרוי, וועלכע שטרעבט צו אַן אמתער טיפער ליבע וועט נישט לאָזן זיך קושן ביז זי איז זיכער, אַז דער מאַנסביל פילט אַן אמתע און אויפריכטיקע ליבע. אַ אמתע אויפריכטיקע ליבע אַנטוויקלט זיך אָן קושן און האַלדזן זיך.

דער מאַנסביל, וועלכער האָט ליב אַ פרוי באמת זיך צו זען זיך מיט איר אָפט, אָבער דאָס אַלץ טוט ער פּאַרזיכטיק און דע־ליקאַט. ווען מען געפינט זיך אין דער געזעלשאַפט פון דער געליבטער פערזאָן, דאַרף מען זיך נישט מיאוס מאַכן מיט דעם באַגיין זיך, נישט שפּרינגען צופיל אין די אויגן און נישט באַשווערן מיט אַן איבעריקן געשפּרעך. אַלע פרויען זוכן בלומען, געשענק, פּרעזענטן, דעריבער דאַרף מען ביי אַלע געלעגנהייטן שענקען פרויען בלומען און אַנדערע פּרעזענטן. מען דאַרף אַרויסווייזן דער פרוי גרייטקייט אויף אָפּפער.

דאָס דערוועקן ליבע מיט דער הילף פון היפּנאָטיזם און סוגעסטיע

יעדע שטאַרקע צוגעבונדנקייט אין ליבע קומט פאָר אונ־טער דעם איינפלוס פון היפּנאָטיזם און סוגעסטיע. דאָס באַ־שטעטיקט דער פאַקט, וואָס אַ פאַרליבטער טוט אַלץ אומקרי־טיש, זעט אין דער געליבטער פערזאָן בלויז מעלות, רעכנט זיך נישט מיט דער געפאַר, וועלכע דראָט אים, נישט מיט דער געזעלשאַפט און גיט אָוועק דער געליבטער פערזאָן אַלץ וואָס ער פאַרמאָגט אָן קיין שום שרעק, אָפטמאָל אומבאַוווסטזיניק. יעדער ערלעכער מענטש שטרעבט צום זיג מיט אַן עטישער וועג, נישט פאַרגוואַלדיקנדיק דעם ווילן פון אַ צווייטער פער־זאָן. בלויז אין אויסנאַם - פאַלן דאַרף מען זיך באַנוצן מיט היפּנאָז. ביי היפּנאָז און סוגעסטיע שפּילן די גרעסטע ראָל די אויגן, נישט קיין קלענערע באַדייטונג האָט די שטימע. אַ אויסגעאיידל־טער טיפער אויסדרוק פון די אויגן מאַכט אַ פאַרכישופדיקן איינדרוק. פערזאָנען מער פילבארע און נערוועישע גיבן זיך אונטער לייכטער סוגעסטיע, איידער רויקע, מיט אַ גייסטיקער גלייכגעוויכט. די עקספּערימענטן פון אַרויסרופן צוגעבונדנקייט און ליבע קומען פאָר אַזוי ווי אין אַלע אַנדערע פאַלן פון סו־געסטיע. רעדנדיק מיט דער אנטשפּרעכנדער פערזאָן, קוקט

אים דער היפנאָטיזער גלייך אין די אויגן, צווישן זיי, באַמיענדיק זיך קאָנצענטרירן זיין קוק און האָבן אַ רויקן אויסדרוק פון דעם געזיכט. רעדענדיג מיט דער פּערזאָן דאַרף מען איר קוקן גלייך אין די אויגן און סוגעסטירן אין געדאַנק פּאַלגנדע זאַצן: „דו וועסט טראַכטן נאָר וועגן מיר", „דו וועסט וכן נאָר מיין געזעלשאַפט", „איך וועל דיר געפעלן זיין מער ווי אַנדערע", „דו וועסט מיר שטאַרק ליב האָבן און קיין אנדערע נישט", „דו וועסט מיר גלויבן און אויספירן אַלע מיינע ווונשן" א. א. וו. די עקספּערימענטן דאַרף מען איבערחזרן אָפט און מיט זיכערקייט. אן גלויבן קען מען אַזעלכע עקספּערימענטן נישט מאַכן. ליבע און צוגעבונדנקייט אין אַלע זייערע דערשיינונגען איז אַ רעזולטאַט פון סוגעסטיע. מערסטנטייל ווערט דער איינפלוס אויסגעאיבט אומבאַוווסטזיניק. אַ באַוווסטזיניקע ווירקונג מיט דער הילף פון סוגעסטיע שפּילט אַ גרויסע ראָל אין דערגרייכן סימפּאַטיע און ליבע.

ווירקנדיק מיט סוגעסטיע, עקשנותדיק, גלייכמעסיק און זיכער, איבערוואַנדלען מיר די אַנטיפּאַטיע, אין אָנהויב אין גלייכגילטיקייט, די גלייכגילטיקייט און סימפּאַטיע, און די סימפּאַטיע און צוגעבונדנקייט און ליבע. מען דאַרף נעמען אין אַכט, אַז אין דערגרייכן דערפאָלג און ליבע האָט אויסער סוגעסטיע, אַ גרויסע באַדייטונג אַ שיינע אויסערלעכקייט, אינטעליגענץ, אַ טיפער פאַרשטאַנד, אויפריכטיקייט און פריגעביקייט

דאָס היילן מיט אויטאָסוגעסטיע

דאָס גרעסטע אומגליק און סיבה פון שלעכטע געוויינ־הייטן איז שרעק. דעריבער דאַרף מען פאַר דעם אָנהייב פון דער מאָראַלישער באַנייונג, באַמיען זיך באַהערשן די אומדרייסט־קייט און שרעקעוודיקייט.

אַ מענטש, אַ אומדרייסטער, שרעקעוודיקער אַפילו מיט איי־דעלע פרינציפּן און שטרעבונגען וועט גאָרנישט אויפטון און וועט נישט ברענגען קיין נוצן נישט זיך זעלבסט און נישט אַנדערע. אויב די שרעקעוודיקייט איז זייער איינגעוואָרצלט איז זי געוואָרן אַ צווייטע נאַטור. אין אַזאַ פאַל דאַרף מען זיך ווענדן צו אַ גוטן היפּנאָטיזער, וועלכער קען צוגעבן מוט און אויסוואָרצלען דעם דאָזיקן שרעקלעכן חסרון. אָבער אויב די שרעק־עוודיקייט האָט נאָך נישט באָהערשט דעם גאַנצן מח, קען מען זי אַליין באַזייטיקן מיט דער הילף פון אויטאָסוגעס־טיע.

ווי אַזוי היילט מען מיט אויטאָסוגעסטיע

מען דאַרף אויסקלייבן אַ שטילן באַזונדערן צימער, צו וועלכן עס דערגייט נישט דער גערויש פון דער גאַס, נישט אַריינלאָזן קיינעם אין דעם צימער און אויסמיידן אַלע אויסער־לעכע איינדרוקן און איינפלוסן.

מען דאַרף זיך זעצן באַקוועם אין אַ שטול, כּדי די מוס־קולן פון דעם קערפּער זאָלן האָבן פאָלקאָמע רו און מען דאַרף פאַרגעסן אַלע זאָרגן און דאגות.

כּדי דערגרייכן די דאָזיקע רויקייט און באַרויקן די צע־רייצטע נערוון און דערפירן זיי צו אַ נאָרמאַלן צושטאַנד, דאַרף מען עטלעכע מינוט לאַנגזאַם, גלייכמעסיק און טיף עטעמען, איינהאַלטנדיק אויף עטלעכע סעקונדן די לופט אין די לונגען...

באַרויקנדיק די נערוון און באַקומענדיק די גלייכגעוויכט, דאַרף מען זיך באַמיען צו קאָנצענטרירן די געדאַנקען אויף דעם געגנשטאַנד, וועלכער אינטערעסירט אונז אַמייסטן.

שכרות

אַן אַלקאָהאָליקער דאַרף זיך באַמיען צו טראַכטן וועגן אַלע שרעקלעכע פאָלגן פון שכרות, זיך פאָרשטעלן די אַלע אומאנגענעמלעכקייטן, וועלכע זענען אַ רעזולטאַט פון אַ נישט נאָרמאַלן צושטאַנד, די גאַנצע דערנידעריקונג פון דעם פאַרלוסט פון דער מענטשלעכער ווערדע.

אַן אויפגעטרייסלטער פון דעם אַלעמען, דאַרף ער באַהערשן די געררירטקייט און זיך באַרויקן. נאָכן פאָלקאָמען באַרויקן זיך דאַרף מען אין דער פאַנטאַזיע שאַפן די בילדער פון אַ מענטשן, וועלכער ווערט מאָראַליש באַנייט, צ. ב. אַ מענטשן, וועלכער האָט אויפגעהערט צו טרינקען, ער זעט זיך דאָן אַ ניכטערן, גוטן, געקליידעטן, אין אַן אָנשטענדיקער געזעלשאַפט, אַ פאַרנומענעם מיט אַ נוצלעכער אַרבעט. די דאָזיקע בילדער פילן אים אָן מיט פרייד, גיבן צו מוט און דערוועקן אַן עקל צו שכרות.

אויב אַלזאָ מען וויל זיך אָפּגעוויינען פון שלעכטע נויגונגען און געוווינהייטן דאַרף מען זיך פאַראייגזאַמען אין אַ שטילן, ווייטן פון טומל און גערויש פון גאַס, צימער און אין גייסט - קאָנצענטרירן טראַכטן וועגן די שרעקלעכע פאָלגן פון דער געגעבענער געוווינהייט און דערנאָך וועגן די נוצן, וועלכע מען האָט, אַז מען באַהערשט די געוווינהייט. טראַכטן דאַרף מען אויפריכטיק מיט גלויבן און האָפנונג צו באַזיגן די שעדלעכע נויגונג, איבערחזרן דאָס אָפט און דער רעזולטאַט וועט דאַן זיין אַ גינסטיקער.

מען דאַרף זיך נישט איבערגעבן דער פאַרצווייפלונג, נישט פאַרלירן די האָפנונג, אויב די ערשטע פרוון אַנטוישן. מען

דאַרף מיט דער גאַנצער עקשנותדיקייט און אויסדויערהאַפטיקייט איבערחזרן די איבונג, פּאַרמיאוסן זיך די שעדלעכע געוווינהייטן און אַרויסרופן אין דער פאַנטאַזיע בילדער פון דעם לעבן נאָכן אָוועקוואַרפן די געוווינהייט, אַ רויקן און פרייליכן לעבן. מען דאַרף געדענקען, אַז געדאַנקען ווערן געשטאַרקט און פאַרפאָלקאָמט און אַ שוואַכע כונה ווערט פעסט און אומבויגזאַם.

ס׳איז נישטאָ קיין שום געוווינהייט, פון וועלכער מען זאָל נישט קענען זיך באַפרייען, אויב מען וויל דאָס אויפריכטיק.

איך חזר איבער: אויף צו באַפרייען זיך פון אַ שלעכטער געוווינהייט דאַרף מען ערשטנס דאָס וועלן מיטן גאַנצן האַרצן און דאַן אָפט, אויפריכטיק, און קאָנצענטרירט איינחזרן מיט אַנטשלאָסנקייט: „איך וועל מער נישט טרינקען”.

ביי אַן אָפטן איינחזרן דער איבונג ווערט דער געדאַנק אַלץ שטאַרקער און שטאַרקער, ער וואַקסט צוזאַמען מיט דעם ווילן און די געוווינהייט ווערט באַזיגט.

אין פאַל פון צעשטרויונג ווען ס׳איז שווער צו קאָנצענטרירן דעם געדאַנק אויף איין געגנשטאַנד, דאַרף מען זיך זעצן לעבן אַ טיש, אויף וועלכן ס׳ליגט אַ בויגן ווייס פּאַפּיר מיט אַ שוואַרצער רעדעלע אין דער גרויס פון אַ זילבערנעם צענערל, צודריקנדיק מיט דער פלאַכערער זייט פון די הענט די שלייפן, דאַרף מען קוקן עקשנותדיק אויף די שוואַרצע רעדעלע אין פאַרלויף פון עטלעכע מינוט. די צעשטרויונג וועט דאַן איבערגיין און מען וועט קענען לייכט קאָנצענטרירן די גאַנצע אויפמערקזאַמקייט אויף איין געדאַנק אָדער געגנשטאַנד.

דאָס רויכערן

ווען מען וויל אַוועקוואַרפן דאָס רויכערן און זיך אָפּגעוויינען פון דער דאָזיקער געוויינהייט, וועלכע מאַכט חרוב דאָס געזונט און קעשענע, און פאַרטעמפּט דעם פאַרשטאַנד דאַרף מען האַנדלען אידענטיש אַזוי ווי אין דער ערשטער

איבונג. דער אונטערשיד באַשטייט בלויז אין דעם, וואָס מען דאַרף קלערן וועגן דעם שאָדן, וועלכן ס׳ברענגט דאָס רויכערן, זיך פאָרשטעלן אין דער פאַנטאַזיע דעם טרויעריקן צושטאַנד פון די לונגען, לונגענקרענק, הוסט, פאַרטעמפּונג פון דעם זכרון אַלס פאָלגן פון צו פיל רויכערן.

דערנאָך דאַרף מען זיך פאָרשטעלן די באַקומענע נוצן פון דעם זיג איבער דער געוווינהייט, דאָס בלייבנדע געזונט און דאָס אָפּגעשפּאָרטע געלד.

די איבונגען דאַרף מען איבערחזורן אָפט, און זייערע רעזולטאַטן וועלן זיין גלענצנדע

אזאַרט - שפּילן

זעצנדיק זיך באַקוועם, דעם קערפּער זאָל גאָרגישט אַרן די מוסקולן זאָלן אָפּרוען, די נערווען זיך באַרויקן, און קיין, שום זאַך זאָל נישט שטערן די קאָנצענטרירונג פון דער אויפמערקזאַמקייט, דאַרף מען זיך פאָרשטעלן דעם גייסטיקן צושטאנד פון אַ מענטש, וועלכער שטעלט אויף איין קאָרט אַלץ, וועלכער קען מיט איינמאָל פאַרלירן נישט בלויז זיין גאַנצן פאַרמעגן, נאָר אויך זיין גוטן נאָמען, מען דאַרף באַטראַכטן צו וואָס פאַר אַ שרעקלעכע פאָלגן פירט דאס שפּיל, זיך דערמאָנען אַלע מיאוסטע סצענעס און עפּיזאָדן פון דעם לעבן פון שפּילער, נעמען אין אַכט אַלע געמיינהייטן, וועלכע ווערן באַגאַנגען ביים שפּילן.

דערנאָך זיך פאָרשטעלן דעם גייסטיקן אושטאַנד פון אַ מענטש, וועלכער שפּילט קיינמאָל נישט, זיין רויקייט זיין מאָראַלישע גלייכגעוויכט. שטעלט זיך פאַר די געפילן, וועלכע וואַרפן און רייסן דעם מענטשן אין דער צייט פון שפּיל, די נידעריקע געווינלוסטע און דאַן וועט איר לייכט קומען צו דער איבערצייגונג, אַז מען דאַרף נישט שפּילן.

אויפריכטיק און פֿעסט דאַרף מען באַשליסן אויפהערן שפּילן.

די איבונג דארף מען איבערחזרן וואָס אָפטער מיט דעם גלויבן אין אַ גינסטיקן רעזולטאַט, און דאָס גלוסטן שפּילן וועט איבערגיין. דאָס שפּיל וועט אויפהערן זיין אַנגענעם.

אויף אַזאַ אופן דאַרף האַנדלען יעדער, וואָס וויל זיך באַהערשן און אַוועקוואַרפֿן די שלעכטע געבוירענע אָדער באַקומענע נייגונגען און געוווינהייטן.

דאָס היילן מיט היפּנאָטיזם און סוגעסטיע

ביז די לעצטע צייטן פלעגט דאָס היילן מיט היפּנאָטיזם ווערן דורך די דאָקטוירים זעלטן באַנוצט. וועגן היפּנאָטיזם האָט מען געהאַט אומקלאָרע באַגריפן. מען פלעגט וועגן היפּנאָטיזם ווינציק שרייבן און נאָך ווינציקער ריידן. אויב איינציקע דאָקטוירים האָבן עפּעס געוווסט וועגן היפּנאָטיזם, פלעגן זיי זיך נישט קענען אַנטשליסן אויף באַנוצן דאָס אין דער פּראַקטיק, נישט ווילנדיק אָנגיין פאַר שאַרלאַטאַנעס.

אין די לעצטע צייטן האָבן געלערנטע און דאָקטוירים אָנגעהויבן ערנסט באַהאַנדלען היפּנאָטיזם און פאַרנעמען זיך מיט דער דאָזיקער, אין אונז באַהאַלטענער קראַפט, און באַנוצן זיך מיט איר אַלס מיט אַ געהילף מיטל אין נערוועזע קראַנקהייטן, אָבער ס'איז נויטיק אַ רפואה, אַ פּראָשעק, פּיגולקע, מיקסטור א. א. וו.

איבעראַל הערשט די מיינונג, אַז אַ קרענק קען מען נישט באַזייטיקן מיט אַ וואָרט אָדער סוגעסטיע, און אַז ס'איז נויטיק אַ רפואה, אַ פּראָשעק, פּיגולקע, מיקסטור א. א. וו.

דאָך זענען פיל געלערנטע, דאָקטוירים און פּסיכיאַטרן געקומען צו דער איבערצייגונג אַז אויף נערוועזע און גייסטיקע קרענק, מאָראַלישע ליידן האָט דעם גרעסטן היילנדן איינפלוס היפּנאָטיזם.

אַ דאָקטאָר, וועלכער מאַכט אַן איינדרוק, איבט אויס אַן איינפלוס און דערוועקט צוטרוי, וועט האָבן אַ גרויסע פּראַקטיק און דערפאָל, ביי נערוועזע און גייסטיק ליידנדע.

אַ פולקאָמער צוטרוי צום דאָקטאָר איז אַ האַלבע קוראַציע.

געהעריק אויסגעאיבטער איינפלוס אויף דער פאַנטאַזיע פון דעם קראַנקן צוזאַמען מיט דעם צוטרוי פון דעם פּאַציענט צום דאָקטאָר, ווירקט באַרויקענדיק אויף די נערוועזע, אָבער דאָס ווערט דערגרייכט נאָר מיט היפּנאָטיזם און סוגעסטיע.

היפנאָטיזם מאַכט אַ גוטן איינדרוק און ברענגט גוטע פאָלגן בײַ היילן:

1) שלאָפלאָזיקייט
2) קאָפּווייטאָק
3) אָבסטרוקציע און שוואַכן מאָגן
4) אַפּעטיטלאָזיקייט
5) געשלעכטלעכער שוואַכקייט אויף אַ פּסיכישן אונטער־שלאַק, פּאָליציע, אָנאַניזם, דעם באַגערן נישט נאָרמאַלע סעקסועלע פאַרגניגנס, דעגענערירטן סעקסועלן אינסטינקט.
6) אַלקאָהאָליזם, מאָרפיניזם, רויכערן.
7) אומדרייסטקייט און אַנדערע שעדלעכע נייגונגען, געוווינהייטן און חסרונות.

קיינער קען נישט לייקענען, אַז ס׳איז פאַראַן פיל קרענק, ווי צ. ב. פּאַראַליז, משוגעת, מעלאַנכאָליע און אַנדערע נערוועזישע און גייסטיקע קרענק, וועלכע אַנטשטייען צוליב אַ שטאַרקער מאָראַלישער אויפטרייסלונג.

אין אַזעלכע פאַלן קען דער פאַרקערטער איינפלוס, וועלכער באַזייטיקט דעם זכרון פון דער דאָזיקער אויפטרייסלונג, אַרויסווייזן גוטע פאָלגן אין דער קוראַציע פון קרענק, וועלכע אַנטשטייען צוליב דעם.

דאָס היילן מיט היפּנאָטיזם איז נוצלעך און גיט דעם געווונשענעם רעזולטאַט נאָר דאַן, ווען די סיבות פון דער קרענק זענען ריין נערוועזישע אָדער מאָראַלישע. אין ריין פיזישע ווייטאָקן קען היפּנאָטיזם ברענגען בלויז אַ צייטווייליקע פאַרלייכטערונג, אַ געוויסע באַרויקונג, אָדער קען נישט פאָלקאָם אויסהיילן.

היפּנאָטיזם היילט אויך קרענק פון דעם נערוון־סיסטעם, אָבער אַזעלכע, וועלכע ענדערן נישט דעם צושטאַנד און אויסזיכט פון די קראַנקע טיילן קערפּער.

מיט דער הילף פון היפּנאָטיזם קען מען רעגולירן, אַזוי צו זאָגן, די געפילן פון דעם קראַנקן. אַ גייסטיק קראַנקער

איך דצרוועק אין אייך אַן עקל צו דער שעדלעכער געוווינהייט וועלכע, איר גיט זיך איבער. דער דאָזיקער געדאַנק וועט זיך אין אייך פֿאַרפֿעסטיקן און אַנשטאָט פֿריערדיקע וועט איר דער־פֿילן אַן עקל און פֿאַרמאוסונג צו דער געוויינהייט, וועלכע האָט אייך הרוב געמאַכט מאָראַליש און פֿיזיש. אַדאַנק דער סוגעס־טיע וועט איר קלאָר זיך אָפּגעבן אַ דין וחשבון פֿון די פֿאָלגן פֿון אָפּגעבן זיך מיט דער דאָזיקער געוווינהייט, אייער ווילן וועט פֿאַרשטאַרקט ווערן און די געוויינהייט וועט ווערן באַזיגט איר וועט זי אַוועקוואַרפֿן אויף שטענדיק. איר וועט דערפֿילן צו איר אַן עקל, און עס וועלן אייך ווערן מיאוס די אַלע וועלכע גיבן זיך מיט איר אָפּ. איך בין טיף איבערצייגט, אַז די סוגעסטיע וועט אייך ראַטעווען און אַרויסשלעפּן פֿון דעם אָפּגרונט פֿון ליידנשאַפֿטן, אָבער איר דאַרפֿט מיט מיר מיטאַר־בעטן, מיטהעלפֿן, פֿאַרטרויען מיר און נישט געגנשטעלן זיך, איר דאַרפֿט נישט דערלויבן אויף אומבאַגרינדעטן צווייפֿל און דער רעזולטאַט וועט זיין אַ גלענצנדער. אוגטער דעם איינ־פֿלוס פֿון היפּנאָטיזם ווייזט אַרויס א קלאָרן געדאַנק, רעדט לאָגיש, צו דער זאַך.

היפּנאָטיזם איבט אויס אַן איינפֿלוס אויף אַלעמען אויף געזונטע און קראַנקע. דערפֿאָלג ווענדט זיך ערשטנס אָן דער זעלבסטזיכערקייט און דערפֿאַרונג פֿון דעם היפּנאָטיזער, און אייך פֿון די באַדינגונגען און אומגעבונג, אין וועלכער ס'קומט פֿאָר דאָס היפּנאָטיזירן.

היפּנאָטיזם אַלס א הייל - מיטל צו אלע נערוועישע און גייסטיקע קרענק וועט מיט דער צייט פֿאַרנעמען אין דער מע־דיצין אַ דאָמינירנדע שטעלע און וועט באַזייטיקן פֿיל רפֿואות, וועלכע ווערן איצט באַנוצט און וועלכע ווירקן גאָרנישט אָדער זייער שוואַך.

היפּנאָטיזם ווירקט פּאָזיטיוו אויף דעם קראַנקן נאָר אין דעם פֿאַל ווען דער קראַנקער איז מסכּים און גיט זיך אונטער דער היפּנאָטישער קוראַציע. דאָס היפּנאָטיזירן מיט געוואַלט, דאָס

דער דאָזיקער אויפֿן סוגעסטירן איז פֿאָלקאָם אימשעד־לעך אין זייער נוצלעך אין די פֿאַלן וועו מען האָט צו טון מיט מענטשן אין דער ערשטער סטאַדיע פֿין דער קרענק, אָדער וואָס הויבט אָן זיך אונטערגעבן אַ שלעכטער געוווינ־הייט.

אַזאַ סוגעסטיע קען מען באַנוצן מיט דערצאָלן סיי ביי יינגע לייט סיי ביי יינגע פרויען.

די מעטאדע פון היילן

עטלעכע שעה פֿאַר דעם וויזיט פֿון דעם היפּנאָטיזער זאָגט מען דעם קראַנקן, אַז אין דער שעה וועט קו־מען דער אַרויסגערופענער דאָקטאָר, אַ היפּנאָטיזער וועלכער היילט מיט אַ נייער מעטאָדע אָן רפֿואות, מיט סוגעסטיע, אַז פֿאַר דעם דאָקטאָר דאַרף מען זיך נישט שעמען, ווייל ער ווייסט סיי ווי דעם קראַנקנס געדאַנקען, אַז מען דאַרף אים אומבאַדינגט פֿאַרטרויען און אַרויסווייזן גרויס רעספּעקט, אַז דער דאָקטאָר האָט שוין אויסגעהיילט נישט איינעם פֿון אַזאַ קרענק אָדער פֿעלער אויף וועלכן דער קראַנקער ליידט.

אין דער באַשטימטער שעה קומט דער היפּנאָטיזער גע־וויינלעך אַ הויכער שיינער מאַנסב ל מיט אַן ערנסטן, עטוואָס שטרענגן אויסדרוק פֿון פּנים. דעם היפּנאָטיזער ווייזט מען אָן דעם קראַנקן. דער היפּנאָטיזער קוקט אים גלייך אין די אויגן, פֿאַרשנדיק און דורכנעמענדיק אין אַ פֿאַרלויף פֿון 10—15 סעקונדן און טרעט צו דאַן באַלד צו דעם ענין.

קוקנד׳ק דעם קראַנקן אין די אויגן, נעמט ער אים פֿאַר די הענט און זאָגט: „מען האָט דערציילט, אַז איר זענט קראַנק. איר גיט זיך איבער אַ שעדלעכע נויגונג, געוויינהייט צ. ב. שכרות, רויכערן, אַזאַרט־שפּיל,. אָנאַניזם א. וו. איך בין גע־קומען צו אייך מיט דעם ציל צו אויפהיילן אייך פֿון דער קרענק, נישט באַנוצנדיק קיין שום רפֿואות, בלויז מיט דער הילף פֿון סוגעסטיע.. מיין מעטאָדע באַשטייט אויף דעם וואָס

גויטן דעם קראַנקן, ער זאָל זיך היילן מיט היפּנאָטיזם ברענגט זעלטן אַ פאַרלייכטערונג.

אין פאַלן פון שווערע ליידן דאַרף מען זיך ווענדן צו אַ דערפאַרענעם פּסיכיאַטער און בעטן ער זאָל שטעלן אַ דיאַגנאָז ד. ה. באַצייכענען די קרענק און אָנווייזן איר סיבה, ווייל ווייסנדיק די סיבה פון דער קרענק, קען מען לייכט אויסקלייבן די אַנטשפּרעכנדסטע מעטאָדע.

אין דעם בוך גיב איך אָן בלויז עצות און אָנווייזונגען, וועלכע פאָדערן נישט קיין גרויסע דערפאַרונג און ספּעציעלע קענטניסן; דאָס צופּאַסן זיך פון דעם קראַנקן צו די דאָזיקע עצות וועט אים נישט ברענגען קיין שום שאָדן.

ווי אַזוי היילן מיט סוגעסטיע

ביים היילן מיט סוגעסטיע דאַרף מען נעמען אין אַכט פאָלגנדע כּללים: מען דאַרף ערשטנס פאַרזיכערן דעם קראַנקן, אַז דורך היפּנאָטיזם וועט ער איינמאָל פאַר אַלעמאָל פּטור ווערן פון זיינע ליידן. ערשט דאַן, ווען דער קראַנקער איז מסכּים אויף סוגעסטירן, ווען ער ווייזט ארויס דעם היפּנאָטי-זער פריינטלעכקייט, סימפּאַטיע און צוטרוי קען מען רעכענען אויף דערפאָלג און צוטרעטן צו דער קוראַציע. געגן דעם ווילן פון דעם קראַנקן ברענגט סוגעסטיע זעלטן נוצן.

לייכטער גיט זיך אונטער דעם איינפלוס פון סוגעסטיע אַ מענטש, וואָס ליגט, איידער שטייט.

דער היפּנאָטיזער זעצט זיך לעבן דעם קראַנקן נעמט מיט זיין רעכטער האַנט דעם מעדיומס לינקע האַנט ביים פּולס, קוקט אים עקשנותדיק גלייך אין די אויגן אין פאַרלויף פון עטלעכע מינוט און דערנאָך הייסט ער דעם קראַנקן קאַטעגאָ-ריש זיך נישט איבערגעבן דער שעדלעכער נויגונג אָדער פאַר-ברעכן.

די איבונגען דאַרף מען איבערחזרן ביז דער פאַלקאָמער אויסהיילונג. זיי דאַרפן דויערן פון 10 ביז 30 מינוט.

דאָס סוגעסטירן אויף דער וואָר

דאָס סוגעסטירן אויף דער וואָר קומט פאָר אין א ליגנדער אָדער שטייענדער פּאָזיציע און נאָר אין געדאַנק, נישט רעדנדיק.

דער היפּנאָטיזער לייגט אַוועק אויף דעם טיש אַ בויגן ווייסע פּאַפּיר מיט אַ שוואַרצער רעדעלע אין דערמיט און זעצט זיך אַזוי, אַז זיינע קני זאָלן אָנרירן דעם קראַנקנס קני, נעמט אָן זיינע ביידע הענט ביים פּולס, בעט אומבאַדינגט קוקן אָן אויפהער אין די שוואַרצן רעדעלע, וועלכעס געפינט זיך אויף דעם פּאַפּיר און זאָגט: „איך הויב אָן סוגעסטירן, קלערט נאָר וועגן אייער קרענק, קלערט מיט גלויבן און האָפענונג אויף אויסהיילונג. קלערט אויך וועגן די שווערע ליידן, וועלכע דערוואַרטן אייך, אויב איר וועט נישט אונטערגעבן זיך דער סוגעסטיע. פאַר אייער אייגענעם גליק וועגן דאַרפט איר זיך אונטערגעבן מיין איינפלוס. איך סוגעסטיר אייך און באַפעל אייך אויפהערן רויכערן, טרינקען א. א. וו. איר וועט מער נישט אונטערגעבן זיך דער געוויינהייט". דער קראַנקער דאַרף די גאַנצע צייט קוקן אויף די שוואַרצע רעדעלע אויפן פּאַפּיר.

אַ סעאַנס מיט אַ קראַנקן דאַרף געדויערן 10—15 מינוט מיט אַ געזונטן מענטשן 20 ביז 30 מינוט.

אָפּלאָזנדיק דעם קראַנקנס הענט, שטייט דער היפּנאָטיזער אויף און זעגנדיק מיט דעם פּאַציענט, בעט ער נישט פאַרגעסן אָן דעם סוגעסטירטן געדאַנק און זיך איינהאַלטן ביז דעם צווייטן סעאַנס. דער סעאַנס קען ווערן איבערגעחזרט יעדן צווייטן אָדער דריטן טאָג מיט אַ שוואַכן, קראַנקן און יעדן טאָג מיט אַ געזונטן.

סוגעסטירן אויף דער וואָר איז איינע פון די בעסטע מע־טאָדן פון הייל־גייסטיקע קרענק און אויף יעדן פאַל קען נישט פאַרשאַדן.

די קוראַציע, ריכטיקער דער גינסטיקער רעזולטאַט פון היילן, באַשטייט איבערהויפּט אויף דער קענטניס פון דעם היפּ־נאָטיזער צו דערוועקן זיך צוטרוי און איינפלוס אויף דעם קראַנקן און זיין אומגעבונג. די דאָזיקע פעיקייט באַזיצט נישט יעדער, כדי צו קענען דאָס דערגרייכן, דאַרף דער היפּנאָטיזער שטענדיק זיך באַהערשן און האַלטן אין צוים זיינע געפילן אוןליידנשאַפטן.

די פעיקייט פון סוגעסטירן באַזיצן פערזאָנען אָריגינעלע, סיי לויט זייער אויסערלעכקייט, סיי לויט זייער כאַראַקטער, אַנשויונגען און באַגיין זיך מיט מענטשן.

פיל פּראָבעס און עקספּערימענטן האָבן איבערצייגט די דאָקטוירים, אַז דאָס היילן מיט דער הילף פון סוגעסטיע איז אומשאַצבאַרע דערגרייכונג פון דער וויסנשאַפט. דערוויייל איז סוגעסטיע דער איינציקער מיטל צו באַקומען צוריק די פאַרלוירענע פיזישע און גייסטיקע כחות.

מיט דער הילף פון סוגעסטיע באַקומען קראַנקע זייער געזונט צוריק.

אין אַלע ערנסטע ליידן ראַט איך פריער זיך ווענדן צו אַ דאָקטאָר, ווייל אויף אַוועקשטעלן דעם דיאַגנאָז, ד. ה. באַ־שטימען די קרענק איז נויטיק די גרינדלעכע קענטניס פון אַנאַטאָמיע, פיזיאָלאָגיע און אַנדערע אַזעלכע וויסנשאַפטן, וועל־כע באַזיצן נאָר דאָקטוירים.

אַ מענטש אַ אומדערפאַרענער, נישט קיין דאָקטאָר, אויב אַפילו ער באַזיצט די קראַפט פון סוגעסטירן און היפּנאָטיזירן, קען, נישט קענענדיק באַשטימען די קרענק און די שטופע פון איר אַנטוויקלונג, אַנשטאָט פאַרבעסערן, פאַרערגערן דעם צו־שטאַנד פון דעם קראַנקן.

ווי געזאָגט, ברענגט די היפּנאָטישע קוראַציע נאָר דאַן נוצן, ווען זי ווערט באַנוצט ביי קראַנקע, וועלכע ליידן נישט

צוליב פאטאלאגישע ענדערונגען אדער פעלערן אין זייער אר־גאניזם.

מיט סוגעסטיע קען מען היילן מיט דערפאלג איבערהויפט נערוועזע קרענק.

איך האלט פאר נויטיק צוגעבן, אז דאס געלעכטער ווירקט געגן דער סוגעסטיע. אויב ביים סוגעסטירן לאכט דאס מעדיום אדער קראנקער איז דאס א באווייז, אז די סוגעסטיע ווירקט נישט.

קאפווייטאק

קאפווייטאק איז מערסטנטייל א רעזולטאט פון אומנארמא־לער פונקציאנירונג פון דעם מאגן, נערוועזע צעשטרויונג אדער רעוומאטיזם. דאס אליין רופט ארויס א שטארקן צופלוס פון בלוט צום קאפ אדער פארקערט א שטארקן אפפלוס.

שוואכע נערוועזע פרויען אונטערליגן מערסטנטייל שטארקע קאפווייטאקן. היסטעריע איז אויך זייער אפט די סיבה פון קאפווייטאק.

צוטרעטנדיק צום היילן קאפווייטאק, דארף מען ערשטנס באשטימען און אויפקלערן די סיבה פון דער קרענק.

אויב דער קאפווייטאק איז א רעזולטאט פון אומארדע־נונג אין מאגן אדער אבסטרוקציע, דארף מען זיך ווענדן צו די מיטלען וועלכע זענען איבעראל באוואוסט און באנוצט, און וועגן וועלכע איך וועל דא נישט רעדן.

אויב די קרענק איז אנטשטאנען צוליב איינמאטערונג, נערוועזער אבער בלוטלאזיקייט, קען סוגעסטיע אפגעבן אומשאצבארע דינסטן.

די מעטאדע פון באגיין זיך איז פאלגענדע. אוועקזעצנדיק דעם קראנקן באקוועם אויף דעם שטול אדער אוועקזעצנדיק אים אויפן בעט אדער אטאמאנע, לייגט צו דער היפנאטיזער זיין לינקע האנט צו דעם קראנקנס שטערן, און מיט דער רעכטער

האנט האַלט ער דעם פּולס פון דער לינקער האַנט פון דעם פּאַציענט, קוקט אים 10-15 סעקונדן פאַרשנדיק אין די אויגן, דער נאָך ווענדענדיק זיך צו דעם קראַנקן, זאָגט ער דייטלעך אָבער נישט זייער הויך: „איך סוגעסטיר אייך, די קאַפּווייטאָקן וועלן איבערגיין און איר וועט מער נישט ליידן. זיצט רויק, שטיל אָן באַוועגונג ביז דעם מאָמענט ווען איך וועל ענדיקן דאָס סוגעסטירן. איר זאָלט זיך נישט רירן".

דערנאָך קוקט דער היפּנאָטיזער אין טיפן שווייגן דעם קראַנקן אין די אויגן.

דער סעאַנס דויערט ביז 15 מינוט. נאָכן ענדיקן דאַרף מען ראַטן דעם קראַנקן גיין זיך דורכשלאָפן. ווען ער וועט זיך אויפוועקן, וועט ער שוין נישט פילן קיין קאָפּווייטאָק.

סוגעסטיע און אויטאָסוגעסטיע איבן אויס אַ גרויסן איינפלוס אויף נעוראַסטעניע, ווייטאָקן פון דעם געזיכט, נע וראַלגיעס און רעוומאַטישע.

די מעטאָדע פון באַניין זיך איז די זעלבע ווי די מעטאָדע פון היילן קאָפּווייטאָק, מיט דעם אונטערשיד, וואָס די ליגקע האַנט לייגט דער היפּנאָטיזער צו צו דעם קראַנקן אָרט, געזיכט, פּלייצעס, האַרץ, פוס אָדער הענט, בכלל אויף דעם אָרט, אין וועלכן מיר פילן אַ ווייטאָק.

דער היפּנאָטיזער האַלט מיט דער רעכטער האַנט דעם קראַנקנס האַנט ביים פולס און סוגעסטירט אים הויך אויפן קול.

שלאָפלאָזיקייט

דאָס איז אַ ליידן, וועלכעס לאָזט זיך נישט באַזייטיקן מיט די פאַרשידענע איינשלעפערדיקע מיטלען, וועלכע ווירקן שעדלעך אויף דעם אָרגאַניזם. די איינציקע זיכערסטע און פּאַלקאָם אומשעדלעכע רפואה איז סוגעסטיע.

שלאָפלאָזיקייט איז אָפטמאָל אַ רעזולטאַט פון אַ שלעכט

פֿאַרבראַכטן טאָג, שטאַרקע איינדרוקן און געריזטקייט אָדער נערוועזישער צעשטרויונג.

אין די פֿאַלן איז דער בעסטער מיטל סוגעסטיע. די וואָס זענען קראַנק אויף שלאָפֿלאָזיקייט ראַטן מיר ערשטס פֿאַרן גיין שלאָפֿן זיך זעצן באַקוועם אויף אַ שטול, זיך נישט רירן און אין פֿאַרלויף פֿון עטלעכע מינוט קלערן נאָר וועגן שלאָף, קלערן וועגן דעם ווי ס׳איז גוט, אָנגענעם און נוצלעך צו אַנטשלאָפֿן ווערן.

כדי צו אַרויסרופֿן ביי דעם קראַנקן אַ נאַטירלעכן שלאָף טוט דער היפּנאָטיזער פֿאָלגנדעס. ער זעצט אַוועק דעם ליידנדן אויף אַ שטול אין אַ באַקוועמער פּאָזיציע, און אַליין שטעלט ער זיך אונטער דעם קראַנקנס פּלייצעס, בעט אים אין ער זאָל פֿאַרמאַכן די אויגן, לייגט אַרויף די פֿינגער פֿון די הענט אויף זיינע ברעמען און נאָך עטלעכע מינוט שווייגן סוגעסטירט ער אים אין געדאַנק אַ געזונטן, נאַטירלעכן שלאָף, זאָגנדיק הויך: „איך סוגעסטיר אייך אַ געזונטן רויקן שלאָף". דער סעאַנס דויערט פֿון 10 ביז 20 מינוט.

דאס נישט איינהאלטן די אורינע אין שלאָף

דער איינציקער מיטל אויף די קרענק איז די היפּנאָטישע סוגעסטיע.

עטלעכע שעה פֿאַרן גיין שלאפֿן דאַרף מען נישט געבן דעם קראַנקן קיין סך געטראַנקען. ביים סוגעסטירן דאַרף מען אים הייסן, ער זאָל זיך אויפֿוועקן אין מיטן נאַכט אויף צו אויספֿירן די נאַטירלעכע באַדערפֿניש פֿון דעם אָרגאַניזם.

„איך סוגעסטיר אייך זיך אויפֿוועקן אין מיט נאַכט, ווען איר וועט דערפֿילן די נאַטירלעכע באַדערפֿניש".

דעם דאָזיקן באַפֿעל דאַרף מען איבערחזרן עטלעכע מאָל.

קונדער דארף מען דאָס איבערגעבן אין פאָלקאָם קלאָרע און פאַרשטענדלעכע ווערטער.

די קוראַציע דאַרף מען פירן ביז דער פאָלקאָמער אויסהיילונג.

דער דאָזיקער פעלער לאָזט זיך פאָלקאָם אויסהיילן נאָר מיט סוגעסטיע, אָבער בלויז אין די פאַלן, ווען דאָס איז נישט קיין רעזולטאַט פון אַ אָרגאַנישן פעלער פון דעם צונגען.

פון דערפאַרונג ווייסן מיר, אַז ביים היילן דעם פעלער קען מען דערגרייכן פאָזיטיווע רעזולטאַטן ביי אַ שטופּענווייזן סוגעסטירן פון אָנהייב אייגצלנע ווערטער, דערנאָך איבערגייענדיק צו גאַנצע זאַצן און צום סוף קומט אַ פליסיקע שפּראַך און רעדנסאַרט.

אנאַניזם

פאַר דעם גרעסטן פאַרברעכן פון דער יוגנט ווערט גערעכנט אָנאַניזם. אָנאַניזם באַשטייט אויף אַ פריצייטיקער אוּ קרענקלעכער אַנטוויקלונג פון דער פאַנטאַזיע אין דער ריכטונגען פון סעקסועלע ליידנשאַפטן און פאַרגניגנס.

ביים היילן דאַרף מען אָנהויבן אַ געוויסע דיעטע, נישט באַנוצן קיין אַלקאָהאָל געטראַנקען, דאַקעגן באַנוצן וואָס מער באַוועגונג אויף דער פרישער לופט.

ביים סוגעסטירן דאַרף מען קורץ אָבער פאַרשטענדלעך אויסמיידן אַלע שעדלעכע פאָלגן פון אָנאַניזם און די גאַנצע מוראַדיקע לאַגע, ווען מען הערט נישט אויף צו זיך איבערגעבן דער דאָזיקער געוווינהייט.

„איך סוגעסטיר אייך אַן עקל צו אָנאַניזם!״ וואַרפט אַוועק די דאָזיקע שעדלעכע פאַר דעם גייסט און קערפּער געוווינהייט!״.

„בליענדע געזונט, פעיקייטן, טאַלאַנטן, שיינקייט, דאָס אַלץ מאַכט חרובֿ נאַניזם. און עס דערוואַרטן נאָך אייך שווערערע

פיזישע אין מאָראַלישע ליידן. איך קום אייך ראַטעווען, איך סוגעסטיר אייך, אַז אַנאַניזם איז שרעקלעך אין זיינע פאָלגן און איך גיב אייך דעם ווילן און קראַפט צו אויסוואָרצלען די דאָזיקע געפערלעכסטע געוואוינהייט. איר וועט שוין מער נישט איבערגעבן זיך דער געוואוינהייט, איך הייס אייך מער דאָס נישט טון. פאָלגט מיר און איר וועט זיין געראַטעוועט. געדענקט אָן דעם".

רעומאַטישע ווייטאָקן

רעומאַטיזם, קאָנוולסיעס, פּאַראַליז, בויך-ווייטאָקן קומען זייער אָפט פון נערוועאישער צעשטרוירונג.

און דעריבער שפּילט אין דער קרענק אַ גרויסע ראָל היפּנאָטישע סוגעסטיע.

די דאָזיקע קרענק זענען אין אַ ענגן צוזאַמענהאַנג מיט דעם נערוון-סיסטעם.

מיט דער הילף פון היפּנאָטישער סוגעסטיע באַנייען מיר די קראַפט פון די מוסקולן און נערוון און ס'קומט די אויסהיילונג.

די באַלדיקע ווירקונג פון דעם היפּנאָז

„אָפטמאָל באַמערקט מען אַליין אַ באַלדיקן איינפלוס און ווירקונג פון היפּנאַטיזם און סוגעסטיע אָדער מען הערט וועגן דעם פון באַגלויבטע פּערזאָנען.

אָפּמאָל איז גענוג איין קוק, איינמאָל קאָנצענטירן דעם שטאַרקן ווילן פון דעם היפּנאָטיזער און דער קראַנקער גיט זיך אונטער תיכף זיין איינפלוס.

אַזעלכע פאַלן זענען זייער זעלטענע, אָבער זענען פאָלקאָם נאַטירלעך און מעגלעך איבערהויפּט, ווען דער היפּנאָטיזער צייכנט זיך אויס מיט אַ שטאַרקן ווילן און ענערגיע, און דער קראַנקער איז נאָכגיביק.

דער היפּנאָטיזער קוקט איינמאָל און אַ צווייטן, פאַרשנדיק אויף דעם קראַנקן, גלייך אין די אויגן, סוגעסטירנדיק אין געדאַנק. דאָס מאַכט אויף דעם קראַנקן אַ גרויסן איינדרוק און דערוועקט אין אים נאָכגיביקייט.

שרעקעוודיקייט

דער זיג איז אַ רעזולטאַט פֿון דרייסטקייט. די פֿעיקייט צו באַהערשן די שרעקעוודיקייט איז דער ערשטער טראָט צום טריאומף.

די באַרימטע אָנפֿירער פֿון מיליטער האָבן געזיגט אַ דאַנק דער קונסט צו באַהערשן די שרעק. נישטאָ קיין געפֿאַר, ווען ס'איז נישטאָ קיין שרעק און ציטער.

דער געפֿיל פֿון שרעק איז פֿאַרבונדן מיט דעם נערוו, וועלכער ציט זיך פֿון דעם מאַרך צום האַרצן זיין צענטער געפֿינט זיך צווישן דעם ברוסט־קאַסטן און בויך. דאָס איז זייער אַ פֿילבארער אָרט, יעדער איינדרוק, יעדע באַרירונג רופֿט אַרויס אַ באַלדיקע אויפטרייסלונג און ציטער אויף דעם אָרט.

דער אָרט איז אַ סטאַציע, וועלכע קאָמוניקירט דעם גאַנצן אָרגאַניזם אַלע איינדרוקן. יעדער געפֿיל האָט דאָ זיין אורשפּרינג און הויבט זיך דאָ אָן.

מען קען נישט איינהאַלטן די נערוון זיי זאָלן נישט איבערגעבן די איינדרוקן דעם מאַרך אָבער מען קען דערשטיקן דעם געפֿיל צ. ב. פֿון שרעק מיט דער הילף פֿון סוגעסטיע.

1 מעטאָדע

ביי אַ דראָענדער געפֿאַר דאַרף מען זיך שטעלן אויף די פֿיס, נישט אָנשפּאַרנדיק זיך, זיך אויסגלייכן, אויפֿהויבן דעם קאָפּ אין דער הויך און די רעכטע האַנט אַוועקלייגן צווישן דער ברוסט און בויך.

מיט דער לינקער האַנט דאַרף מען צודריקן דאָס האַרץ, עטעמען שנעל, אָבער נישט זייער טיף און איינהאַלטן דעם אָטעם אין פֿאַרלויף פֿון 6—5 סעקונדן; דערנאָך שנעל אָפּעטע־

מען און ווידער איינהאַלטן אויף 5–6 סעקונדן דעם אָטעם. דאָס דאַרף מען איבערחזרן 3 ביז 5 מאָל און דער געפיל פון שרעק וועט פאַרשווינדן. דער מענטש וועט דערפילן אַ פאַרלייכטערונג און אַ נייעם צופלוס פון דרייסטקייט, ענערגיע און גייסטיקע קראַפט.

2 מעטאָדע

מיט דער הילף פון דער מעטאָדע קען מען דערגרייכן אַ שטופנווייז פאַרשווינדונג פון דעם געפיל פון שרעק און ציטער און אויסאַרבעטן און פאַרשטאַרקן די דרייסטקייט און קאַלטבלוטיקייט. די מעטאָדע רעגולירט די צירקולאַציע פון דעם בלוט אין דעם קערפער און היט אָפּ פון ווערן שטאַרק רויט אָדער זייער בלאַס.

מען דאַרף זיך לייגן מיטן פּנים אַרויף אויף אַ באַקוועמער אָבער נישט זייער ווייכער בעט (דעם קאָפּ דאַרף מען עטוואָס העכער פון דעם קערפער). אין אַ דורכגעלופטערטן קאַלטן צימער און איינגעמען ביים עטעמען וואָס מער לופט.

די איבונג דאַרף מען איבערחזרן אַלע טאָג צו 20 — 30 מינוט.

מען דאַרף אויסמיידן איינזאַמקייט, איבערגעהאָרצטקייט און אינערלעכע ווייטאָקן.

זעלבסטזיכערקייט, טאַקטישקייט אין באַגיין זיך, קאַלטבלוטיקייט — דאָס זענען די רעזולטאַטן פון באַנוצן די דאָזיקע מעטאָדע.

מנעמאָניק

פּראַקטישע אָנווייזונגען ווי אַזוי צו פאַרשטאַרקן דעם זכּרון

מנעמאָניק הייסט די קונסט פון פאַרשטאַרקן דעם זכּרון די דאָזיקע קונסט עקזיסטירט זייער לאַנג.

דער פּרינציפּ פון פאַרשטאַרקן דעם זכּרון באַשטייט אָן דעם צונויפבינדן שווערע נעמען מיט באַגריפן, וועלכע זענען לייכט צו געדענקען, אַזוי אַז אַ קוק געבנדיק אויף אַ לייכטער זאַך וועל מען זיך דערמאָנען אָן דער שווערער.

די אָפּשוואַכונג פון דעם זכּרון איז אַ רעזולטאַט פון ראַלישע ליידן, מיסברויכן מיט אַלקאָהאָל געטראַנקען, אַנאַניזם, אויסגעלאַסנקייט און פון דער אַלגעמיינער אָפּשוואַכונג פון דעם אָרגאַניזם.

ביי אַ אָפּטער פון דעם זכּרון, קען מען אים איינהאַלטן ביז אַן שפּעטספּטן עלטער.

די אָפּטעמפונג פון זכּרון איז אָפטמאָל אַ רעזולטאַט בלויז פון אַ צו אויבערפלאַכיקן, נישט אויפמערקזאַמקייטן צוהערן זיך צו געשפּרעכן, און שנעלן אָרדנונגסלאָז לייענען ביכער,

שכּרות און אויסגעלאַסנקייט ווירקן זייער שעדלעך אויף דעם זכּרון. א איינזייטיקע אָנגעשטרענגטע גייסטיקע אַרבעט, רופט אַרויס אָפטמאָל דאָס פאַרשווינדן פון דעם זכּרון אָדער צעשטרויטקייט.

פאַרשטאַרקן דעם זכּרו קען מען, קאָנצענטרירנדיט די אויפמערקזאַמקייט אויף אַ געוויסן געגנשטאַנד און לאָגישן איבערגאַנג צו אַ צווייטן געגנשטאַנד.

אַ גוטן זכּרון קען מען אויסאַרבעטן ביי אַ שטאַרקן ווילן און אַנטשפּרכנדיקער האַנדלונג. מען דאַרף קענען אַנטוויקלען אין זיך דעם חוש פון אָבסערוואַציע און שנעל און לאָגיש

צונויפבינדן באַגריפן וועמשע ווערן זעלטן אגגעטראָפן מיט געגנשהאַגדן און באַגריפן וועלכע ווערן זעלטן אָנגעטראָפן מיט געגנשטאַנדן און באַגריפן פון דעם טאָג-טעגלעכן לעבן,

די מעטאָדך פון אַנטוויקלען די דאָזיקע פעיקייט הייסט מנעמאָטעכניק.

אין דעם דאָזיקן בוך גיב אין אַלע הויפט-פרינציפן פון מנעמאָניק. מייגע עצות און אָנווייזונגען זענען לייכט צום אָנ-ווייזונען זענען לייכט צום אויספירן פאָדערן בלויז זיך עטוואָס צוגעווינען צו זיי.

מיינע איבונגען באַשטייען אויף דער פעיקייט צו קאָנ-צענטרירן די אויפמערטזבמקייט אויף דעם געגעבענעם געגנ-שטאַנד און געדענקען אַלע באַמערקטע איינצלהייטן.

ביי אָפטע איבונגען וועלן מיינע עצות געוויס ברענגען גינסטיקע רעזולטאַטן. ד. ה. די באַזייטיקונג פון דער צעשטרויט-קייט און די פאַרשטאַרקונג פון דעם זכרון.

פון מיין דערפאַרונג ראַט איך צו זיך פאַרנעמען מיט די איבונגען אינדערפרי. דאָס איז די בעסטע צייט, ווייל דער פאַרשטאַנד איז דאַן אויסגערוט און קלאָר. דער שלאָף און אָפרו וירן באַרויקנדיק אויף דעם מאַרך, וועלכער איז דאַן מער פילבאַר איידער אין מיטן טאָג אָדער אין אָוונט נאָך אַ גאַנצן טאָג זאָרגן אין דערשפּרעכנדיקע אַרבעט.

נוצלעך איז אויך פאַרן שלאָף איבערלייענען אויפמערק-זאם און באַמיען זיך צו געדענקען, וואָס מען וויל געדענקען, ווייל דאַן הויבט אן דער מאַרך צו קומען, נאָך דער אָנגע-שטרענגטער אַרבעט, צו אַ נאָרמאַלן צושטאַנד. אָבער איבונ-גען דאַר מען מאַכן גאָר אין דער פרי.

בכלל איז יעדער גייסטיקער אַרבעט נאָכן מיטאָג, ווען דער מאָגן איז איבערפולט, ווינציק פּרוכטבאַר. ווייל דער מאַרך פונקציאָנירט נישט דאַן אַזוי ס'דאַרף זיין.

ס'איז אַ באָוווסטע זאַך אַז אין אַ צושטאַנד פון אַן אויפ-רעגונג דאַרף דער מאַרך אין זכרון זיין שטאַרקער ווי אין אַ נאָרמאַלן צושטאַנד, וואָס מען קען דערקלערן מיט אַ שטאַרקערן

צופלוס פון בלוט צום קאָפּ, און פאַרקלערט אין אַ צושטאַנד אַ רויקן. נאַרמאַלן פליסט דאָס בלוט שוואַכער און דער מאַרך ווערט שוואַכער.

קראַנקע, אָפּגעשוואַכטע, ווינציקבלוטיקע דאַרפן זיך באַמיען קינסטלעך אַרויסרופן דעם צופלוס פון בלוט צום קאָפּ. מען קען דאָס דערגרייכן דורך קאַלטע איינרייבונגען פון די פּלייטעס און אין דערפרי און פאַרן שלאָף. דאָס וואַסער דאַרף זיין גענוג קאַלט.

ביי אַ גרויסן איינמאַטערונג פון דעם אינטעלעקט זענען זייער נוצלעך קאַלטע קאָמפּרעסן אויף די פּלייצעס און הינטן קאָפּ.

ביים פאַרשטאַרקן דעם זכרון האָבן אַ גרויסע באַדייטונג דער קוק און דאָס הערן. דעריבער דאַרף יעדער, וועלכער וויל פאַרשטאַרקן זיין זכרון באַמיען זיך צו אַנטוויקלען די דאָזיקע צוויי חושים. דאָס זען און הערן.

איבונגען און עצות

איבונג 1

ערשטנס דאַרף מען אויסאיבן דעם קוק. מען דאַרף אַ קוק טון איינמאָל צ. ב. אויף אַ שילד, און באַשטימען די צאָל ווערטער אויפן שילד, אַריינגייען אין וואַגאָן אַרומנעמען מיט איין קוק און באַשטייען די צאָל פּאַסאַזשירן. אַ קוק טון אויף אַ זייט פון אַ בוך אין באַשטימען די צאָל שורות. די צאָל בוכשטאַבן אין אַ וואָרט א. אַ. וו. די דאָזיקע דאַרף מען אָפט איבערחזרן און באַהאַנדלען ערנסט און אויפמערקזאַם, ווייל זיי באַזייטיקן די צעשטרויטקייט.

די ערשטע פּרוון וועלן זיין אומדרייסט, אומזיכער, אָבער מיט דער צייט קען מען צוקומען צו אַ גרויסער געניטקייט

אין דעע באַשט־מונג אויפן ערשטן קוק אַפילו גרויעע צאָלן פון געגנשטאַנדן אָדער מענטשן.

איבונג 2

די דאָזיקע איבונג דאַרף מען ווידמען דער אַנטוויקלונג פון אונזער הערן.

לאָמיר נעמען אַ קעשענע־זייגערל און זיך צוהערן צו זיין באַוועגונג. אין אָנהייב האַלטן מיר אים ביים ווער, דערנאָך אַלץ ווייטער און ווייטער, זיך אָזהערנדיק אַלך אין זיין גבנג. אין טעאַטער דאַרף מען אויסקלייבן אַן אָרט, וואָס אַ ווייטערן פון דער סצאַנע און, זיך באַמיען נישט אַדורכלאָזן קיין איין וואָרט אין גאָרטן דאַרף מען זיך איינהערן אין לעם שעלעסט פון די בלעטער, און דעם געזאַנג פון די פויגלען.

הערנדיק מוזיק דאַרף מען יך אָפּרועןוואָס ווייטער און באַמיען זיך געדענקען די מעלאָדיע.

די דאָזיקע איבונגען באַזייטיקן די צעשטרויט. די געאיבטע חושים הויבן אָן צו פונקציאָנירן בעסער און אַ דאַנק דעם ווערט פאַרשטאַרקט דער זכרון.

גוט איז זיך לערנען אויסנווייניק צ. ב. געדיכטן (שירים). זיך אויסלערנענדיק איין סטראָפע, גייט מען סיסטעמאַטיש אַריבער צו אַלץ מער און מער סטראָפעס.

צון לייכטערע געגנשטאַנדן גייט מען אַריבער צו שווערערע.

זיך לערנען דאַרף מען אין דער שטיל און איינזאַמקייט.

זייענדיק צעזייצט, לערנען מיר זיך אויפן קול, פאַרטויבנדיק מיט די ווערטער די געדאַנקען.

לייענדיק אַ בוך דאַרף מען געדענקען זיין אינהאַלט, פריער דאַרף מען זיך באַקענען מיט זיין הויפט געדאַנק, דערנאָך אַריבערגיין צו איינצלהייטן.

ס'איז לייכטער צו געדעגקען אַ גוט פאַרשטאַנענע זאַך איידער

אַ נישט פֿאַרשטאַנענע, דעריבער דאַרף מען, ווילנדיק עפּעס געדענקען, ערשטנס דאָס פֿאַרשטיין וואָס לאַנגזאַמער מען טזרט איין אַלץ בעסער געדענקט מען דאָס. ווען מען וויל זיך אויס־לערנען נאָר אַ געוויסע טייל פון עפּעס אַ ווערק, דאַרף מען אונטערשטרייכן, דאָס וואָס מיר ווילן געדעגקען.

אויב מען וויל געהענקען שווערע, זעלטן באַנוצטע ווער־טער, דאַרף מען זיי אויסשרייבן פון אויסגווייניק. ביי איבונ־גען מיטן זכרון דאַרף מען אים נישט באַשווערן מיט אַלע קליינלעכע איינצלהייטן נאָר געדעקנען דעם הויפּט געדאַנק און לאָגישן צוזאַמענהאַנג.

די לערע דאַרף ווערן געפירט מעסיק און רויק. אַ צו גרויסע אָנשטרענגונג פון דעם זכרון ברענגט בלויז שאָדן.

מען דאַרף נישט מאַכן קיין גרויסע שפּרונגען פון לייכטע איבונגען צו שווערע, נאָר ביסלעכווייז אַריבערגיין צו אַלץ שווערערע אויפגאַבן, זייענדיק אַליין דאַרף מען ציריקשטעלן אין דעם זכרון די איבערגעלעבטע, געזעענע און געהערטע זאַכן. מען דאַרף אויסמיידן צו געדענקען זאַכן נוצלאָזע, און אָן אַ צוזאַמענהאַנג צווישן זיך, דאָס איבערצייַרן איבערגעלעי־ענט זאַכן מיט די אייגענע ווערטער ערענגט גרויס נוצן.

נוצלעך איז אויך צו געדענקען אַלץ וואָס מען האָט זיך אויסגעלערנט.

אויב עס קומט אויס זיך אויס־ערנען עפּעס אַ שווערע אויפגאַבע, דאַרף מען געדענקען זיין הויפּט געדאַנק און די צווייטראַנגיקע ווערטער וועלן זיך שוין אַליין געדענקען.

געדענקען און באַמיען זיך צו פֿאַרשטאַרקן דעם זכרון דאַרף יעדער און טאָקע פון קליינוויז אויף ביז צו דער טיפס־טער עלטבר. ווייל אַ גוטער זכרון איז מער פונדאַמענט פון אַ גליקלאַכער עקזיסטענץ און אַ פּרועטבאַרער אַרבעט.

יעדן ציל קען מען דערגרייכן אַ דאַנק גיט באַרעכנטע פּלענער, לאָגיק און אַ גוטן זכרון.

אָנהייבן פֿאַרשראַרקן דעם זכרון דאַרף מען נאָך קינדוויז

ווייל דאַן איז נאָך דער שכל און אינטעלעקט פריי פון דעם, משא פון זאָרגן און זענען דעריבער מער פילבאַר.

מען דאַרף נישט איבערמאַטערן דעם זכרון, זיך לערנענדיק מיטאַמאָל צופיל.

נישט קענענדיק עפּעס א כלל, טעאָרעמע, אַ פּעריאָד פון דער געשיכטע, ליטעראַטור א. א. וו. דאַרף מען נישט איבערגיין צו ווייטערדיקע לעקציעס און פאַקטן. ביי די ערשטע איבונגען פאַרשטאַרקן דעם זכרון דאַרף מען אויסקלייבן אַן אינטערעסאַנטן טעמאַט, וועלכער ווירקט גלייכצייטיק אויף דאָס האַרץ און פאַרשטאַנד. וואָס שטאַרקער ס'איז דער איינדרוק אַלץ לייכטער איז דאָס געדענקען. אַ קלאָרע דייטלעכע שפּראַך ווירקט און העלפט מיט צו געדענקען דעם אינהאַלט.

דער וואָס וויל פאַרשטאַרקן זיין זכרון דאַרף אויסמיידן צו שטאַרקע איינדרוקן, דאַרף רעדן הויך און דייטלעך, מיט געפיל און מיט אַ געהעריקער אינטאָנאַציע.

מען דאַרף אויסמיידן אַ געדאַנקלאָזן מעכאַנישן לערנען זיך פון אויסנווייניק, ווייל דאָס ברענגט נישט דעם, וואָס לערנט זיך קיין נוצן, בלויז שאָדן.

מען דאַרף נישט אַרבעטן גייסטיק ביז זייער פאָלקאָמער ערשעפּונג. די גייסטיקע ערשעפּונג שאַדט זייער. ווען מען הויבט אָן פילן אַן איינמאַטערונג דאַרף מען תיכף איבעררייסן די אַרבעט און לאָזן די גייסטיקע כוחות זיך אויסרוען און זיך נעמען צו דער אַרבעט ערשט נאָך אַ פאָלקאָמען אָפּרו און דאַן מיט פרישע כוחות מיטן אַן אויסגערוטן אינטעלעקט וועט די אַרבעט גיין שנעל פאָרווערטס און וועט זיין פרוכטבאַר.

די כללים פון מנעמאָטעכניק

אַן אָפּגעשוואַכטער אָדער אָפּגעטעמפּטער זכרון קען ווערן געשטאַרקט דורך פאַרגלייכן.

באנוצנדיק זיך מיט לאָגישע פֿאַרגלייכן; קומט מען צו דעם לאָגישן אויספֿיר. ס'איז גענוג צו וויסן צוויי פאקטן, אויף צו קענען באשטימען דעם דריטן.

אָנווייזונגען

צווישן פאַרשידענע געגנשטאנדן קען מען שטענדיק געוויסן צוזאמענהאנג.

1. סינאָנימען: דאָס זענען צוויי ווערטער, וועלכע האָבן די זעלבע באדייטונג צ. ב. א פעסטער און א שטאַרקער.

2. די סאָרטן פון א געגנשטאנד: א בוים — אן עפּלבוים. א הונט — א מאָפּס.

3. פאַרשידענע סאָרטן פון איין געגנשטאנד: צ. ב. בלומען: — טולפּאנעס, ליליעס, רויזן.

4. א גאנצהייט און א טייל: פּוילן — וואַרשע, פּאַלטאָ — אַן אַרבל.

5. אַ געגנשטאַנד און זיינע אייגנשאַפטן: אַ וואַלד — גרין, שניי — ווייס, בלוט — רויט.

6. די סיבה און איר רעזולטאַט: אַ פאַרקילונג — אַ הוסט.

7. קרובהשאַפט: עלטערן — קינדער.

8. אַנטיטעזן: שטאַרק — שוואַך.

9. אַ צופעליקער צוזאַמענהאַנג: פראַנקרייך — נאַפּאָלעאָן, אָקעאַן — שיף.

10. די ענלעכקייט פון ווערטער, וועלכע דהאָבן נישט קיין שום צוזאַמענהאַנג צ. ב. שלאָגן — טראָגן. א. א. וו.

די מנעמאָניק באַנוצט זיך מיט די דאָזיקע כּללים און אַ סאָציאַציע פון באַגריפן און שאַפט פון זיי אַ גאַנצן סיסטעם.

אָנהויבנדיק די לערע דאַרף מען קודם כּל גרינדלעך גע־

זיענקען די אָנגעגעבענע 10 קאַטעגאָריעס. און פאַרשטיין זייער אינהאַלט און באַדייטונג.

דער צווייטער מיטל איז פאָלגנדער: ווילנדיק געדענקען אַ גאַנצע רייע ווערטער וועלכע האָבן נישט מיט זיך קיין שום צוזאַמענהאַנג דאַרף מען פאַר זיי שאַפן אַ לאָגישן זאַץ. צ. ב. מיר ווילן געדענקען די פאָלגנדע ווערטער אָן אַ צוזאַמענהאַנג: אין דער פרי, גאָרטן, ביכל, שטיין, נאַפּאָלעאָן, אָרעמער מאַן, נדבה, האַנט, שכן. פון די דאָזיקע ווערטער שאַפן מיר פאָל-גנדן זאַץ:

איך בין אויפגעשטאַנען אין דער פרי
און בין אַרויסגעגאַנגען און גאָרטן
נעמענדיק מיט זיך אַ ביכל
איך האָב זיך געזעצט אויף אַ שטיין
און גענומען לייענען וועגן נאַפּאָלעאָן
איז אָנגעקומען אַן אָרימאַן
און געבעטן אַ נדבה
האָב איך אים אַריינגערוקט אַ מטבע אין האַנט
און ער איז אַוועק צו דעם שכן.

דעם דאָזיקן בילד קען געדענקען יעדער מענטש מיט אַ גאַנץ געוויינלעכן זכרון.

כדי צו באַקומען אַ געוויסע גענויקייט דאַרף מען בעטן אַ באַקאַנטן, ער זאָל זאָגן עטלעכע ווערטער אָן אַ צוזאַמענ-האַנג. דאַן דאַרף מען זיי צונויפבינדן אין איין זאַץ און פאַר-שטעלנדיק זיך דאָס בילד אַרויסרעדן בלויז די ווערטער, וועלכע מען האָט געהערט.

ביים לערנען זיך אויף אויסנווייניק שווערערע ווערטער, דאַרף מען זיי, אונטערשטרייכן אָדער באַצייכענען מיט ספּעצי-יעלע סימנים.

די סודות פון דערפאָלג

ווי אַזוי דאַרף מען לעבן און זיך באַגיין, כדי צו דער-גרייכן דערפאָלג אין לעבן.

אַ רייע עצות, באַמערקונגען, ווי אַזוי צו לעבן און וואָס צו טון, כדי זיך זיגעריש געגנשטעלן אונזער מזל און דער־גרייכן אומבאַהעגיקייט, מאָראַלישע צופרידנהייט און וויל־שטאַנד

אריינפיר

אַלץ גייט פאַרביי. דאָס לעבן פון אייגצלנע פערזאָנען אין די טויזנטיעריקע עקזיסטענץ פון פעלקער; עס ווערן פאַר־שווונדן גאַנצע דינאַסטיעס און די שאַל פון דער ערד נעמט אָן כסדר אַן אַנדער אויסזיכט. אַלץ איז פאַרשוווּנדן, דאָרטן וווּ אַ מאָל האָבן זיך געצויגן בליענדע לענדער, זעט מען היינט ריזיקע כוואַליעס פון אָקעאַנען. און אויף דעם אָרט פון אַמאָ־ליקע ימים, הויבן זיך היינט שטיינערנע בערג און ס׳גרינען פעטע טאָלן. שוין לאַנג האָבן זיך פאַרוואַנדלט אין שטיין־קוילן די ביינער פון די פעלקער, וועלכע האָבן אַמאָל געוווינט אויף אונזער פּלאַנעט און וועלכע זענען שוין אויך אייביק פאַר־געסן.

קיין שום זאַך וועט נישט קענען לעבעדיק מאַכן זייערע שאָטנס: נישט די רייכסטע פאַנטאַזיע קען אַ פּאָעט און נישט דער דורכדרינגנדער פאַרשטאַנד פון אַ גרויסן געלערנטן.

אַלץ גייט פאַרביי. אַלץ ווערט פאַנאַנדערגעשאָטן אין זאַמד. „פון אַש ביסטו אנטשטאַנען און אַש וועסטו ווערן צו־ריק". בלויז דער מענטשלעכער געדאַנק איז אומשטערבלעך. אַ יחיד לאָזט איבער דעם יחיד און אַ פאָלק אַ צווייטן פאָלק דעם גרעסטן אוצר, וועלכער איז דאָס געדאַנק, און מיט דער לויף פון דער צייט, נעמט אַ דורך דער געדאַנק נישט נאָר יחידים נאָר אויך גאַנצע פעלקער. אַלץ גייט פאַרביי און ווערט פאַנאַנדערגעפאַלן אין חורבות, בלויז דער מענטש טרעט אין דער געשיכטע אַלץ פאָרויס און פאָרויס. דער אָנפאַנג פון אַלץ איז דער מענטשלעכער געדאַנק, זיין פאַרגאַנגענהייט איז די רייכקייט פון דער געגנוואַרט און זיין געגנוואַרט די האָפענונג אויף דער צוקונפט. איינגעבוירענער אין וואַלד, פאַרפאַלקאָמטער דורך וויסן, וועט דער געדאַנק אונז אַנטדעקן דעם אמת, אַ דאַנק וועלכן, וועט זיך אויפהייבן די מענטשהייט.

דער וועג צו גליק און דערפאָלג

מען דארף נישט גלויבן דעם מזל און זיך פאַרלאָזן אויף דעם בלינדן גורל.

יעדער פאַרשטענדיקער טענטש דארף אוועקוואַרפן די אָבערגלויבנס און דאַרף וויסן, אז סיי אין גליק סיי אין אומגליק דארף מען רעכענען בלויז אויף זיך. יעדער אונערפאָלג איז א רעזולטאַט פון אַ שוואַכן ווילן און פון פעלן אַנטשלאָסנקייט.

לייג נישט אָפּ אויף מאָרגן דאָס, וואָס דו קענסט טאָן היינט. שלעפּ נישט אָפּ קיין שום זאַך און פארהאלט זיך נישט אויף קיין האַלבע וועג.

יעדער אָפּהאַלט איז א פאַרלוסט, און אַ טריט צוריק.

די וויכטיקסטע אַרבעט איז די, מיט וועלכער מען איז אין דעם געגעבענעם מאָמענט פאַרנומען.

באַמי זיך צו ארבעטן רויק. אונטערשייד דאָס איילן זיך פון א היציקן ווארפן זיך. פאַרגעס נישט, אַז דאָס גליק ווענדט זיך אָן קאַלטבלוטיקייט, זעלבסטבאַהערשונג, ענערגיע און זעלבסטבאַהערשונג, ענערגיע און זעלבסזיכערקייט.

מייד אויס פאַרברעכנס, זיי ריין פיזיש און מאָראַליש, זיי ערנידעריק זיך און נישט אנדערע.

דעם קאָפּ אין דער הויך, עטם אָפּ מיט דער גאנצער ברוסט און זאָג זיך: „איך האָב אנטוויקלט אין מיר א אינערלעכע קראַפט — דאָס גיט מיר קראַפט פון ווילן. איך האָב נישט מורא פאַר קיינעם און פאַר קיין זאַך.

אַ דרייסטן, פעסטן טריט שטרעב באַרויס: זיי דרייסט אַנטשלאָטן און זיכער אין זיך.

כדי צו דערגרייכן גליק, דאַרף מען זיך פאַרנעמען מיט דער זעלבסטאויסבעסערונג אין דער מאָראַלישער און פיזישער באַדייטונג פון דעם וואָרט, עס קענען זיך זעלבסט אין די איי-

די אור־גנע פעלערן און מעלות דערקענען וואָס איז געווען זאַכע פון די ביז איצטיקע אומדערפאָלגן.

אויב די אורזאַכן געפינען זיך אין די שלעכטע געוויינ־הייטן, דאַרף מען אויסוואָרצלען, אויב דו ביזט קראַנק — באַמי זיך אויסהיילן זיך.

מען דאַרף קענען פון אַ קליינער שמחה מאַכן אַ גאַנצן גליק, אויסנוצן איר ווי אַממייסטן און אָנטרינקען זיך מיט איר.

באַמי זיך אָפטרייסלען די אומעטיקע און פינסטערע גע־דאַנקען.

זאָרג זיך נישט און האָב שטענדיק אַ גייסטיקן גלייכגע־וויכט.

מיסברויך נישט מיט סעקסועלע פאַרגניגנס, ווייל דאָס פירט צו דער ערשעפונג פון דעם אָרגאַניזם און זיינע כוחות.

געפין זיך וואָס מער אויף דער ריינער נאַטור. און האָב זי ליב: האָב ליב די וועלדער, בערג, טאָלן, ימים דאָס וועט דיר געבן געזונט.

באַמי זיך צו הערן אָפט אַ גוטן געזאַנג און מוזיק דאָס צעראַיידלט און ווירקט באַרויקונג.

האַלט זיך נישט קיינמאָל פאַר קיין אַלטן: ס'איז קיינ־מאָל נישט צושפעט זיך פאַרפאָלקאָמען אָדער פרייען זיך מיט אַן עסטעטישן פאַרגעניגן. זיי מיטלמעסיק אין עסן און טרינ־קען. צופיל פלייש שאַדט און פאַרטעמפּט די ענערגיע און פוילקייט. דאָס עסן דאַרף זיין אַ געמישטעס.

זאָלסט באַנוצן מילכיקע עסנס. פרוכטן און געוויקסן מאכלים.

פיל נישט אָן דעם מאָגן, דאָס רופט אַרויס אַ שווערי־קייט אין שאַדט זייער אָפט.

זיך נישט קיין באַקאַנטשאַפט און נאָך מער קיין פריינד־שאַפט מיט אומנוצלעכע מענטשן.

קוק איבער אַלע דיינע באַקאַנטע און באַטראַכט וואָס

פאַר אַ נוצן די קענסט האָבן פון זיי. די, פון וועמען די קענסט האָבן נוצן שנעל, און די אויף וועמען דו קענסט נישט האָבן קיין שום נוצן און דאַרפסט בלויז פטרן צייט אָדער געלט, מייד אויס.

גליק — דאָס איז אומאָפּהענגיקייט און פרייהייט. לעבערלעך, וועסטו זיין פריי און אומאָפּהענגיק. גיב אויס לויט דיינע מעגלעכקייטן, מייד אויס חובות, באַמי זיך עטוואָס צו איינשפּאָרן.

פאָדער פון דער אומגעבונג אַרבעט, און טאַקי נוצלעכע אַרבעט.

אין דיין הויז זאָלן נישט זיין קיין ליידיקגייער. לערן זיך אויס אָביעקטיוו קוקן אויף זיך און דאַן ערשט גיב אַרויס מיינונגען וועגן אַנדערע.

דער, ווער לעבט אָן דעם צווייטנס עולה, ערלעך, וועט נישט וויסן פון געוויסנס-ביסן. איבעריקע פאַרגעניגנס און אויסגעאיידלטקייט פירן צו פוילקייט, פעלן פון ווילן און פּריציישיקן טויט.

אַן איינפאַכער לעבן, מיטלמעסיקע אַרבעט באַצאָלן מיט כּוחות און גוטן געזונט.

דאָס פאַרלוסט פון געלד, אַ פריינד אָדער אַ קרוב איז אַ גרויסער פאַרלוסט אָבער הונדערט מאָל ערגער איז דעם, ווער ס'האָט פאַרלוירן זיין פאַרשטאַנד, די ליבע צו דער נאַטור און די זעלבסטווירדע.

גליק און אומגליק זענען אַ רעזולטאַט פון גוטע און שלעכטע געדאַנקען. אויב דו אַרבעטס מיט אַ גוטער מחשבה — וועט דיין אַרבעט ברענגען דיר נוצן און פאַרקערט אויב דו אַרבעטסט נאָר כּדי די אַרבעט אָראָפּפּטרן, וועט זי דיר נישט געבן קיין צופרידנהייט.

די פאַלשע חרפה איז אַ שווערע משא, וועלכע מאַכט אָנמעכטיק דעם פאַרשטאנד אין נשמה. אומפאַרשעמטקייק פירט צו אויסגעלאַסנקייט און עבירות.

נישט קוקנדיק אויף דעם וואָס איז געווען און ס'איז

יעצט געדענק וועגן גליק אין דער צוקונפט. דער וואָס קען איינאָרדענען זיין לעבן, קען נישט געבן עצות אַנדערע וואָס צו טון.

יעדער מענטש האָט עפּעס אַ טאַלאַנט, מען דאַרף נאָר קענען אים געפינען און אויסנוצן כדי צו קענען דערגרייכן דערפאָלג.

חניפה פאַרשטעלט דעם אמת און פאַרשפּרייט פאַרביטערט־קייט.

זיי פאַרזיכטיק אין ווערטער און רעד נאָר דאָס וואָס דו ווייסט.

אַ וואָרט, וועלכער ווערט אַרויסגערעדט אין דער צייט, ברענגט נוצן; אַ וואָרט וועלכער ווערט אַרויסגעזאָגט נישט אין דער צייט ווייזט אַרויס דערציִונגסלאָזיקייט און ברענגט שאָדן.

אַ מענטש נעמט אָן די פאָרמען פון אַ קריג, דערפאַר ווייל יעדער וויל דוקא איבערצייגן דעם אַנדערן און אַ שנייד טון אַ שטאָך טון אים.

סיי ליבע, סיי פאַרוואָרפן זענען שעדלעך, ווען זיי ווערן אַרויסגעגעבן אומפאַרזיכטיק.

אַ גוטער זוכט אין דער נאַטור און אין דער אומגעבונג אַלץ וואָס עס פאַרבינדט אים מיט אַלץ, פאַרקערט דער שלעכטער זוכט אַלץ וואָס עס טיילט אים אָפּ פון דער אומגעבונג.

א טאַלאַנט האָט נור דאַן אַ ווערט, ווען ער ברענגט נוצן אַנדערע.

עס זענען פאַראַן צוויי וועגן, אין וועלכע מענטשן גייען: קלוגע גייען אין דער הויך, ווערן בעסער און קלוגער; נאַרישע ווערן פאַרפאַלן לאָזן זיך אַראָפּ און דערטרינקען אין דעם זומפּ פון פאַרברעכן און פינסטערקייט.

די איבערמאַכט פון דעם הארצן איבער דעם פאַרשטאַנד רופט אַרויס פאַרברעכן און פירט צום אומגליק.

די איבערמאַכט פון דעם פאַרשטאַנד איבער דעם הארץ ברענגט צום פרייד און פירט צום גליק.

דערקען קלוגע לויט זייער שטרעבונג צו גרעסערער קלוגשאַפט און נישט לויט זייערע עצות.

באַרימערײ און פלוידערײ פאַרסמן די גרעסטע אידעאַלן.

אַן ענערגישער מענטש רעט ווינציק און טוט אַ סך.

זאָג נישט קיין ליגנט! מייד אויס צביעות!

נאַר נישט אָפּ זיך אַליין און ביסלעכווייז וועסטו זיך צוגעוויינען נישט אָפּנאַרן אַנדערע.

האַלט נישט דעם ליגן פאַר אַ מיטל צו דערגרייכן דער-פאָלג ליגנט ציט נאָך זיך אַנטוישונג.

זײ זיך מתודה פאַר זיך זעלבסט; מאַך אַ רעכענונג פון דיין געוויסן; שמייס דיינע אייגענע פעלערן און פאַרברעכנס; דער וואָס זאָגט ליגנט פאַר זיך אַליין פאַרשטאָפּט די שטימע פון דעם געוויסן.

רעכן קיינמאָל נישט אויף אַ צופאַל; קלער נישט, אַז צופעליק וועסטו דערגרייכן גליק. מען דאַרף קענען אָנבויגן דעם מזל צו זיך.

זייער זעלטענע זענען די פאַלן, אַז מענטשן דערגרייכן גליק אַ דאַנק קאַפּריז פון דעם גורל. רעכענ'ן אויף דעם איז זינלאָז.

באַמי זיך, אַז דיין אויסערלעכקייט און דיין פאַרהאַלטן זיך זאָל נישט אַרויסווייזן דיין אינערלעכן צושטאַנד. דיין גייס-טיקער צושטאַנד, זיינע ליידן און פריידן דאַרפן זיין פאַרבאַ-האַלטן פון דער אומגעבונג.

די גרעסטע שטערונג אויף דעם וועג צו דערגרייכן גליק און דערפאָלג און לעבן איז שכרות און רויכערן.

אויב דו האָסט די דאָזיקע געוויינהייטן, באַמי זיך פון זײ צו באַפרייען.

אַלקאָהאָל געטראַנקען און טאַבאַק פאַרטעמפּט דעם ווילן, פאַרשטאַנד, ענערגיע און פאַרקירצט דאָס לעבן.

מען דאַרף קענען זיך פאַרהאַלטן מיט ווירדע אין דער

געזעלשאַפט. באַמי זיך צו זיין אָנגענעם, אינטערעסאַנט און דו וועסט האָבן אַ זיכערן דערפאָלג אין לעבן.

זייער אָפט פּאַסירט, אַז מענטשן פעיקע און טאַלאַנטירטע דערגרייכן גאָרנישט אין לעבן, ווייל זיי קענען נישט געפעלן זיין אין דער געזעלשאַפט, זיי קענען נישט אַרויסרופן אַ פּאָזי-טיוון איינדרוק.

כדי צו געפעלן זיין, דאַרף מען געבן דער שטימע אַן אָנגענעמען קלאַנג, רעדן רויק, קורץ און דייטלעך.

אין דער צייט פון געשפּרעך קוק אין די אויגן דעם, מיט וועמען דו רעדסט; מאַך פּאָרווורפן און דיסקוטיר פּאָרזיכטיק און לאָגיש; דערלויב אָבער נישט אויף באַליידיקנדע באַמער-קונגען און ווער זיך דרייסט, ענערגיש שלאָג אָפּ די קלעפּ, אָבער פאַרהאַלט זיך אַזוי ווי עס פּאַסט פאַר אַ גוט דערצויגע-נעם מענטש, באַמי זיך נישט צו פאַנאַנדערברענגען דערפאַר, ווייל דאָס פירט צו אַ קריג, און דאָס ווידער פירט צו שלעכטע רעזולטאַטן.

דיין גוטסקייט און רחמנות זאָלן זיין קלוג און פאַרשטענ-דיק.

צורייב נישט דיין האַרץ אויף קליינלעכקייטן אויף דער נאַרישער אומנוצלעכער רחמנות.

פון דיין רחמנות זאָלן נישט געניסן אַזעלכע וועלכע קע-נען נישט זיך אויסבעסערן.

זיי גוט נאָר דאַן ווען דיין גוטסקייט וועט אָנטרעפן אויף אַ פרוכטבאַרן באָדן און ברענגען פרוכטן.

גויט איז אַ חרפּה פאַר אַ יונגן געזונטן מענטשן. אַן אָרי-מער ווייזט אַרויס נישט נאָר זיין מאַטעריעלע שלעכטע לאַגע נאָר אויך די אָרימקייט פון זיין גייסט.

באַמי זיך צו זיין אונאָפּהענגיק, מאָראַלישער און מאַטער-יעליש.

מייד אויס אַ באַשעפטיקונג וועלכע שרעקט דיך.

ווען דו זעסט נישט פאַר קיין גוטע רעזולטאַטן פון אַ געשעפט, נעם זיך נישט צו אים.

איידער דו נעמסט זיך צו עפּעס באַטראַכט אַלץ גענוי
זײַ פֿאָרזיכטיק.

הויב אָן פֿון קלײנע זאַכן און ביסלעכווייז הויב זיך אויף
אין דער הויך.

אָנהויבנדיק אַן אַרבעט, פֿיר זי אויס מיט ענערגיע און
גלויבן, וואַרף איר נישט אַוועק, ביז דו פּרוּווסט נישט אַלע
מעגלעכקייטן.

פֿאַנטאַסטן, וועלכע וואַרפֿן זיך מיט אַמאָל אויף קאָלאָ-
סאַלע אונטערנעמונגען, וועלכע ווילן מיט אַמאָל זײַן בײַ דעם
שפּיץ פֿון דערפֿאָלג זענען אַן אומנוציקער און שווערער באַ-
לאַסט פֿאַר דער געזעלשאַפֿט.

טאַלענטירטע מענטשן הויבן אָן פֿון קלײניקייטן און ענ-
דיקן מיט גרויסע זאַכן.

דערקען זיך זעלבסט, דײַן כאַראַקטער, מעלות און פֿעלערן,
פּאָזיטיווע און נעגאַטיווע זייטן, כּדי צו קענען אויסקלײַבן אַן
אַרבעט אַן אַנטשפּרעכנדע פֿאַר דיר, פֿאַר דײַנע פֿעיקייטן. און
נייגונגען.

נאָר בײַ דער אַרבעט, וועלכע דו ד.אַסט ליב,
קענסטו זיך אויסצייכענען.

דער רײַכסטער קוואַל פֿון וויסן איז דאָס פֿאָרשן און
אָבסערווירן קלײנע פֿאַקטן פֿון דעם אייגענעם לעבן און פֿון
דעם לעבן פֿון די נאָענטע.

אויב די האָסט שוין באַוויזן צו פֿאַרלירן אין אויסגעלאַסנ-
קייט פֿיל געזונט און ענערגיע און דו ד.האָסט אײַנגעריסן דײַן
קערפּער — געדענק, אַז אויף אויסבעסערן זיך איז קײנמאָל
נישט שפּעט.

די אויסבעסערונג הויב אָן ביסלעכווייז, שטענדיק אָבער
ענערגיש. קעמף מיט די געוווינהייטן. באַנוץ פֿאַרוויילונגען,
גוטע, מאָראַלישע און פֿאַרשידנאַרטיק.

געזונט, רײַכקייט און מאַכט זענען אומשאַצבאַרע אוצרות,
אָבער פֿאַרשווינדן שנעל, ווען מען האָט נישט קײן רויקן גע-
וויסן.

דויערהאַפטיק איז בלויז דאָס, וואָס שטיצט זיך אויף אַ ריינעם געוויסן און רויקער נשמה.

מייד אויס קריג. דאָס איז פאַרביידע זייטן שעדלעך.

אַ ליגן וואַקסט שנעל, אָבער פאַרשווינד שנעל. דאַקעגן דער אמת וואַקסט ביסלעכווייז, אָבער שטענדיק ווערט אַלץ שטאַרקער און שטאַרקער און ווערט נישט פאַרפאַלן.

אַ נאַר רעדט פיל, כסדר, אָן אויפהער און אומבאַרעכנט, דאַקעגן אַ קלוגער הערט און דענקט, אָבער רעדט ווייניק. „רעדן איז זילבער, אָבער שווייגן איז גאָלד".

אין דעם שטרעבן צו אויסבעסערן די פעלערן פון אַנדערע ווייזט זיך ארויס די אייגענע שוואַכקייט.

די לערע, קונסט און אין אַלגעמיין יעדע אַרבעט זענען נאָר דאַן עפּעס ווערט, ווען זיי ברענגען נוצן דער מענטשהייט און פירן צו גוטס.

האַלט זיך פאַר אַזאַ וועלכער האָט עפּעס אַ באַגריף אין דער געזעלשאַפט.

דער מענטש, זיין כאַראַקטער, זיין מאָבאַלשן „איך" זיינע מעלות און פעלערן קען מען דערקענען אין אומגליק לויט זיין דאַמאַסטיקן פאַרהאַלטן זיך.

די גרעסטע קלוגשאַפט איז זיין צופרידן פון דעם אייגענעם גורל, ליב האָבן די לערע, נאַטור קונסט, אַרבעט און גוטע מעשים.

גייסטיקע אַרבעט באַרייכערט דעם פאַרשטאַנד, פאַרפאַלקאָמט אָבער מאַכט נישט איבערזעטיק. געדענק, אַז דיינע פאַרדינסטן זענען גוטע טאַטן און נישט דאָס צוזאָגן זיי, די בלויזע גרייטקייט צו טון.

זיי ערלעך, אויפריכטיק און זאָרג זיך נישט וועגן דער אָפּשאַצונג פון דיינע טאַטן, זיי וועלן שטענדיק ווערן אָפּגעשאַצט לויט זייער ווערט.

מאַטעריעלע רייכקייט גייט פאַרביי, אייביק איז נאָר אינערלעכע רייכקייט. דער קלוגער זאָרגט נאָר וועגן אינערלעכע אוצרות, גרינגשעצנדיק גאָלד.

דאָס אומגליק איז אָפטמאָל אַן אומגליק נישט דערפאַר ווייל ס׳איז גרויס, נאָר צוליב דער שרעק פאַר אים.

ווען דער איבערגעלעבטער אומגליק מאַכט דיך בעסער איידעלער, פריי זיך, ווייל ס׳האָט דיר געבראַכט גרויסע נוצן.

די מענטשלעכע נשמה איז אַן אוצר. ווען דער אוצר איז אָנגעפילט מיט גוטע טאַטן און געדאנקען פרייט זיך זיין אייגנטימער מיט אַ רויקן לעבן.

די נידעריקסטע שטופע פון מאָראַלישע געפאַלנקייט איז די שרעק פאַר דעם אמת. אומגליקלעך איז דער וועלכער מוז מורא האָבן פאַר דעם נאַקעטן אמת.

די גרעסטע געפאַר פאַר אַ מענטשן זענען זיינע ליידנ־שאַפטן. גליקלעך איז דער. וועך קען זיי באַהערשן און פאַר־פאָלקאָמען זיין גייסט, ווייל אַזאַ מענטש הערשט איבער זיינע שוואַכקייטן און פעלערן.

קלוגע מענטשן שאַצן אָפּ געדאַנקען און מיינונגען לויט זייער אינהאַלט, נישט קוקנדיק אויף דעם מויל, פון וועלכן זיי גייען אַרויס.

אין דער געהעריקער אויסנוצונג די פּרוכטן פון דער אַר־בעט פון אונזער שכל און הענט אין דער פעיקייט אויסמיידן און נישט איבערנעמען זיך מיט קליינע אומאנגענעמלעכקייטן ליגן די שליסלען פון אונזער גליק.

דיינע שונאים באַהערש מיט דיין פעסטן ווילן און ליבע.

דער אמתער גליק באַשטייט אין דער מעגלעכקייט און קענטניס צו טון גוטס די נאָנטע.

אין דער געזעלשאַפט פון קלוגע קען אַ נאַר וועלכער ווייסט פון זיין נאַרישקייט ווערן קליגער, אָבער דער, וועל־כער האַלט זיך פאַר אַ קלוגן, וועט נישט קריגן מער שכל.

פאַדערט נישט קיין אָפּשאַצונג פון דיינע טאַטן פון די,

וועלכע זענען נידריגער פון דיר לויט זייער שטעלונג, נאָר ביי גלייכע צו דיר אָדער העכערע פאַר דיר.

קלוגשאַפט, קראַפט און מאַכט דאָס איז די קענטניס פון באַהערשן די ליידנשאַפטן און זיך אָפּלערנען פון יעדער זאַך.

פלייסיקייט און אייַנגעשפּאַרטקייט, מאַכן קלאָר די אומ-זיכערקייט, פאַרלייכטערן די שוועריקייט און פירן צו דער-פאָלג.

ווי אזוי לעבט א קלוגער און דער עיקר גליקלעכער מענטש

אַ קלוגער גלויבט אין דערפאָלג, גיט זיך איבער מיט ענטוסיאַזם דער געליבטער אַרבעט, וויסנדיק אַז גלויבן אין אַרבעט און אַרבעט אָן גלויבן גיט נישט קיין גוטע רעזול-טאַטן.

אַ קלוגער קען זיין ווערט, אָבער שאַצט נישט איבער זיינע מעלות און פאַרדינסטן און דעריבער באַקומט ער דאָס וואָס ער פאַרדינט. אַ קלוגער רעדט נישט וועגן דעם, וואָס ער קלערט צו טון. אַ קלוגער רעדט נישט אַלץ וואָס ער ווייסט אָבער ווייסט וואָס ער רעדט.

אַ קלוגער קען אָפּשאַצן די מעלות און האַנדלונגען נישט בלויז פון גרויסע מענטשן נאָר אויך פון קליינע.

אַ קלוגער מאַכט נישט קיין אויסגאַבן, וועלכע שטייגן אריבער זיינע פאַרדינסטן און דעריבער איז ער אומאָפּהענגיק און האָט נישט מורא פאַר קיין פאַראַנטוואָרטלעכקייטן.

אַ קלוגער קען פון זיין שונא מאַכן אַ גוטן פריינד.

אַ קלוגער קען נישט נאָר רעדן און לערנען נאָר אויך נעדולדיק הערן און זיך לערנען.

אַ קלוגער פאַרפאָלקאָמט זיך און הויבט זיך אויף מאָראַ-ליש, זיינע געדאַנקען זענען געהויבן, לעבט מיטלמעסיק, אויס-

מיידנדיק טובות און אָפּשפּאָרנדיק אַ טייל פון זיינע פאַרדינסטן אויף אַ שלעכטע צייט.

אַ קלוגער קען אויף צו דערגרייכן זיין צוועק, קאָנצענטרירן זיינע כּוחות און ענערגיע אויף איין געגנשטאַנד. און נישט זיך פאנאנדער שלאָגן אויף קלייניקייטן.

אַ קלוגער פאַרשטייט, אז אין כּעס ווערט זיין שכל פאַרטעמפּט דעריבער האַלט ער איין זיין כּעס.

אַ קלוגער איז זיך נישט נוקם אין זיינע שונאים גיעבנדיק זיך אָפּ אַ דין וחשבון, אַז די נקמה דערנידעריקט זיין נשמה.

אַ קלוגער פאַרשטייט, אַז זיין וויסן און דערפאַרונג זענען נענוגנט און דעריבער שטרעבט ער כּסדר צו פאַרפאָלקאָמען זיך, באַרייכערנדיק זיין פאַרשטאַנד און נשמה מיט נייעם וויסן, נייע איינדרוקן.

אַ קלוגער פאַרשטייט, אז נישט יעדער קען זיין פון אים צופרידן און דעריבער באמיט ער זיך צו זיין גערעכטיק, נישט קוקנדיק אויף לויב.

אַ קלוגער, זיך פאַרפאָלקאָמען דיך כּסדר האַלט איין, דעם גלייכגעוויכט, מיידט אויס שאבלאָן און שטרעב צום וואָס איז שען, פאַרנעמעדיק מיט דעם. וואָס עס גיט מאָראַלישע צופרידנהייט און דעריבער איז זיין אַרבעט פאַרן אים נישט קיין צרה, נאָר אַ פאַרגניגן.

אַ קלוגער דערפילט ערלאך זיינע מאָראַלישע פארפליכטונגען, זיך ריכטנדיק מיט דער שטימע פון דעם געוויסן און פאַרשטאַנד, איז יושריק און שטרעבט נישט בלויז צו דעם אייגענעם גליק נאָר אויך צו דער טובת הכּלל.

אַ קלוגער האָט רחמנות אויך איבער די, וועלכע זענען געגן אים, ווייל ער פאַרשטייט, אז פיינטשאפט באַקעמפט מען נישט מיט פריינטשאפט נאָר מיט ליבע און אַז דער שונא האנדלט אומקלוג און דעריבער וועט די קויל, ווארפט, ברענגען שאָדן נאָר אים.

א קלוגער מיידט אויס אלע פאלן וועלכע קענען ווירקן אויף דעם פארלוסט פון דעם גלייכגעוויכט.

א קלוגער פארהאלט געגן שלעכטע מענטשן זיין גאנצע גייסטיקע רו. און מיט דעם אונטערשיידעט ער זיך פון זיי.

די קונסט פון לעבן לאנג

ווי אזוי אייגהאלטן יונגהייט, שיינקייט און געזונט, פראקטישע עצות און רעצעפטן

דאָס רוב מענטשן ליידן אויף פארשידענע קרענק, בלויז צוליב דער אייגענער אומפאָרזיכטיקייט און שלעכטן באהאנדלען אָדער דאָס נישט צופאסן זיך צו די באדינגונגען און נישט אָפהיטן די געהעריקע ריינקייט.

די געפאַר פון קרענק, דערשעפונג און פאָלקאָמען פאַרלוסט פון געזונט האָט אונז אויף יעדע טריט. מענטשן סיסטעמאַטישע, פאָרזיכטיקע און וועלכע פאַסן זיך צו צו די פאַרשריפטן פון דער היגיענע מיידן אויס קרענק און פרייען זיך מיט אַ גוטן געזונט; דאַגעגן אונפאָרזיכטיקע קרענקן און פאַרסמן זיך דאָס לעבן.

זעלטן ווען שטאַרבן מענטשן פון אַלטקייט, דאָס רוב פון קרענק וועלכע זענען אַ רעזולטאַט פון אייגענער אונפאָרזיכטיקייט און זינלאָזן פאַרשווענדען די לעבנס קרעפטן און ענערגיע.

דאָ גיב איך אָן אין קורצן עצות און פאָרשריפט דער צוועק פון וועלכע איז אָפהיטן דאָס געזונט, יונגקייט און שיינקייט.

דאָס רעגלמעסיקע, און גלייכמעסיקע עסן: האָט א גרויסע באדייטונג און איינפלוס אויף דעם אייגהאלטן דאס געזונט, דעריבער איז זייער געוונטשן און אפילו נויטיק זיך

צוגעוויינען עטעמען טיף, רעגלמעסיק און זיך איבן אין דעם אזוי ווי אין גימנאסטיק.

מען דאַרף געדענקען, אז אָן עסן קען מען לעבן עטלעכע טעג אפילו לענגער, דאקעגן אָן לופט קען מען נישט לעבן אַ פערטל שעה.

איינער פון די הויפטבאַדינגונגען פון איינהאַלטן דאָס געזונט און כוחות איז ריינע, פרישע לופט. אויסער דעם זענען נויטיק פאַר דער נאָרמאַלער אַנטוויקלונג פון דעם אָרגאַניזם ליכט און זון-שטראַלן. מען דאַרף אויסמיידן פינסטערע נאַסע לאָקאַלן, וועלכע נעמען צו דאָס געזונט און פאַרקירצן דאָס לעבן.

כדי צו איינהאַלטן דאָס געזונט אין אַ בליענדן צושטאַנד דאַרף מען זיין מיטלמעסיק און אַלץ, מען דאַרף זיין מיטלמעסיק אין עסן און טרינקען, און זיין איינגעהאַלטן. מען דאַרף קיינמאָל נישט איבערפילן דעם מאָגן. עסט נישט איילנדיק זיך, צעקייט גוט דעם ביסן איידער איר דערשלינגט אים. — אויף אַזאַ אופן פאַרלייכטערט איר די אַרבעט דעם מאָגן, וועלכע פאַרדייט לייכטער, און איר מיידט אויס מאָגן קרענק.

דער בעסטער און געזונטסטער געטראַנק איז ריינע וואַסער. ס'איז זייער נוצלעך אויסטרינקען יעדן טאָג אויפן ניכטערן האַרצן אַ גלאָז קאַלטע וואַסער. דער קאַלטער געטראַנק איז שעדלעך אין אַ צושטאַנד פון גרויסע איינגעמאַטערטקייט אָדער מען איז צעהיצט. מען דאַרף צוגעבן, אַז אויסער וואַסער, וועלכע איז פשוט נויטיק פאַר דעם קערפער, קען מען אין אויסנאַמספאַלן באַנוצן וויין.

גימנאַסטיק, באַוועגונג און אַרבעט פאַרשטאַרקן דעם קערפער, ליידיקגייער און פוילקייט פאַרשנעלערן די אַלטקייט, יעדן טאָג דאַרף מען באַנוצן באַוועגונג. טאָגטעגלעכע שפּאַצירן זענען זייער נוצלעך.

דער שלאָף דאַרף זיין נישט קיין לאַנגער אָבער אַ שטאַרקער. מען דאַרף פרי זיך לייגן און פרי אויפשטיין. לייכטע

עסנס גיבן אַ געזונטן שטאַרקן שלאָף. מען דארף נישט שלאָפן לענגער ווי 8 שעה. אויסמיידן אַ צו ווייכע בעט, נישט אי-בערדעקן דעם קאָפּ.

שלאָפלאָזיגקייט איז אַ רעזולטאַט פון נערוועישער צו-שטאַנד אָדער עפּעס אַ קרענק. דעריבער ראָטן מיר אויסמיידן די פאַרשידענע איינשלעפערדיקע מיטלען, דאַקעגן מאַכן גימ-נאַסטיק ביז מען ווערט איינגעמאַטערט.

מען דאַרף שלאָפן שטענדיק אויף דער רעכטער זייט אָבער מיטן פּנים אַרויף.

מייד אויס קעלט און ווילגאַטש, ווייל דאָס ציט נאָך זיך רעוומאַטיזם, היט אָפּ די ריינקייט פון דעם קערפּער. אָפּטע וואַנעס איבן אויס א גוטן איינפלוס אויף דעם אָרגאַניזם.

מען דאַרף זיין מיטלמעסיק און נישט מיסברויכן מיט סעקסועלע פאַרגניגנס. די איינגעהאַלטנקייט ווירקט זייער גוט אויף דעם געזונט און יינגקייט.

דאָס מיסברויכן מיט סעקסועלע פאַרגניגנס שלעפּט נאָך זיך נאָך פיזישע און מאָראַלישע ערשעפּטקייט, נעמט צו דעם געזונט און פארקירצט דאָס לעבן.

דאָס איינהאַלטן דעם געזונט און יינגהייט ווענדט זיך אָן האַלטן דעם קערפּער אין ריינקייט. דאָס איז א נויטיקער באַדינג.

געדענק צו גיין גלייך, נישט איינגעבויגן, גיין ביז אַ לייכטן שוויצן, מיטן שווייס פאַרען אויס פון דעם קערפּער סובסטאַנץ שעדלעכע פאַר דעם אָרגאַניזם.

דאָס זינדיקע לעבן, אָן באוועגונג אין שלאָפלאָזע נעכט מאַכן דאָס געזיכט געל. ציפּילעסן מאַכט דעם פּנים רויט. אויף איינהאַלטן די פרישקייט פון דעם געזיכט זיין מיטלמעסיק אין אַלץ און באַנוצן די שעדלעכע קאָסמעטיקן.

דער טרוקענער ווינד איז שעדלעך צום פּנים. פּרוכטן איבערהויפּט עפּל און פּאָמעראַנצן זענען נוצלעך צום פּנים.

שלוס

צום שלוס האַלט איך פאַר נויטיק, מאַכן אויפמערקזאַם אויף מעגלאַכע פעלערן ביי היפּנאָטישע עקספּערימענטן, ביים סוגעסטירן אויף דער וואָר און לעזען געדאַנקען.

פאַראַן מענטשן וועלכע זענען גענויגט צו מאַכן זיך, זיי סימולירן אַ היפּנאָטישן שלאָף באַלט ביי די ערשטע פּרוּוון, מאַכן זיך, ווי זיי וואָלטן געווען פאַרהיפּנאָטיזירט, בדי דערנאָך קענען חוזק פון היפּנאָטיזם אין דעם היפּנאָטיזער. אַ גענייטער היפּנאָטיזם אונטערשיידעט באַד אַן אמתן היפּנאָטישן שלאָף פון אַ נאָכגעמאַכטן.

פאַראַן ווידער אַזעלכע פאַלן וואָס דעם היפּנאָטיזירטן באַפאַלט אַ שרעק און נישט קוקנדיק אויף דעם וואָס ער שלאָפט נישט גיט ער זיך אונטער דעם איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער און אויף זיין פראַגע, צי ער שלאָפט, ענטפערט ער מעכאַנישער אַז ער שלאָפט און פירט אויס אַלע באַפעלן.

דאָס ערגסטע איז דאַן ווען דאָס מעדיום שטעלט זיך נעגן אין א״ך, טוט אויף יעדן טריט אויף צו להכעיס און און מאַכן צו נישט דעם עקספּערימענט און אַזאַ פאַל דאַרף מען דעם עקספּערימענט תיכף איבעררייסן און אויפהערן.

אין די פּרוּוון פון אַן אָפענעם סוגעסטירן, מען האָט צו טון מיט אַ פּערזאָן, וועלכער גיט זיך אָפּ שלעכטע געוווינהייטן, שכרות, אָנאַניזם א. א. וו. זאָגט צו דער קראַנקער צו זיך אויס בעסערן אָבער ער האַלט זעלטן דעם צוזאָג. דעריבער דאַרף מען אויף דעם צוזאָג ניט פֿאַרלאָזן זיך און פירן דאָס סוגעסטירן פון אויסבעסערן זיך און אָפּטרייסלען זיך פון די געוווינהייטן אַזוי לאַנג, ביז די היילונג איז א פאָלקאָמע.

די עקספּערימענטן מיט לעזן געדאַנקען פאָדערן גרויסע אויפמערקזאַמקייט און פּאָזיטיקייט. דאָ טרעפט זיך זייער אָפט ליגן און שלעכטער ווילן- דאָ ווערן אָפטמאָל באַנוצט אָפּגעצערטע צייכנס א, א. וו.

מען דאַרף זיך נישט באַנוגן מיט קליינע אָפּטמאָל צופעליקע געדאַנקען לעזונגע,, נאָר מען דאַרף פאַרגלייכן די צאָל באַלעזונגע געדאַנקען מיט דער צאָל נישט געלעזענע,

אַ קריטישע אָפּשאַצונג און באַציונג צום דיאַגנאָטיזירטן אינצעסטירן אויף דער וואָר און לעזן געדאַנקען ערלויבט צו אונטערשיידן אָפּן נאַטיר'עכע זאַכן פון אַלע קינסטלעכע.

דערפאָלג ווערט דערגרייכן דער, מער ס'ווערט נישט אונטערגעבן דער פאַרצווייפלונג אין פאַל פון אַן אַנטוישונג און ווערט נישט פאַרלירן דעם גלויבן אין זיך זעלבסט.

נישט קוקנדיק אויף דער ריזיקער אַנטוויקלונג פון די נאַטורוויסנשאַפטן אַז דער היפּנאָטיזם איז איצט ווינציק אויסגעפאָרשט אָבער ער האָט פאַר זיך אַ גרויסע צוקונפט.

ביים שטודירן היפּנאָטיזם דאַרף מען אויסנוצן די פאַקטן און דאָס פעסטגעשטעלטע.

דאָס לעבן אין די וויסנשאַפט זענען פול מיט אונערוואַרטעטע זאַכן, אומלעזבאַרע רעטענישן און נישט אויסגעפאָרשטע סודות. ווער קען דערקלערן ווי אַזוי א טויטער געגנשטאַנד אַן איי ווערט לעבעדיק? ווי אַזוי קומט דאָס פאָר?

די געזעצן פון היפּנאָטיזם און די היפּנאָטישע דערשיינונגען דאַרפן זיין באַקאַנט דעם בריטן כּלל, באַטראַכטן דאַרף מען נאָר אין פאַלן פון מוסברויכן מיט היפּנאָטיזם.

מענטשן וועלכע זענען ווירקלעך איבערגעגעבן דער וויסנשאַפט, גרויסע דענקער פאַרווערן נישט קיינעם. דעם צוטריט צו וויסנשאַפט, פאַרקערט באַמיען זיך צו פאַרשפּרייטן די נוצלעכע ידיעות.

אין דער וויסנשאַפט דאַרף מען נישט זיך האַלטן אָן אַ שאַבלאָן און נישט אָנערקענען קיין אַקסיאָמעס, דאָס שאַדט און זעלבסטשטענדיקע פאָרשונגען.

די וויסנשאַפט דאַרף זיין צוטריטלעך פאַר יעדן.

דער, וואָס שטעלט זיך געגן דער פאַרשפּרייטונג פון

היפנאָטיזם, האָט אין דעם זיין עגאָאיסטישן צוועק, האָט מורא צו פאַרלירן זיין איינפלוס און באַדייטונג.

אַ טעות איז צו זאָגן, אז היפנאָטיזם פירט צו אַבערגלויבן. אַ דאַנק היפנאָטיזם זענען אַ סך אומפארשטענדלעכע דערשיינונגען געוואָרן אויפגעקלערט.

היפנאָטיזם וועט אין דער צוקונפט קלאָר מאַכן אַ סך פינסטערע ווינקלען פון אונזער לעבן און וועט באַזייטיקן פיל פאַלשע אַנשויונגען.

מען דאַרף נישט שטערן די פערזאָנען, יועלכע גיבן זיך אָפּ מיט דער אויספאָרשונג פון די ביז איצט נישט אויפגעקלערטע דערשיינונגען, ווייל גרויסע אַנטדעקונגען זענען אַ רעזולטאַט פון מיזאַמע נאָכזוכונגען פון ווינציק באַוווסטע טוער.

איך בין איבערצייגט, אַז אין דער נאָענטער צוקונפט וועלן די גרעסטע מעדיקער זיך פאַרנעמען מיט דער אָביעקטיווער אָפּשאַצונג פון היפנאָטיזם און וועלן אַנערקענען די פאַקטן און דאַן וועט די מענטשהייט זיך באַפרייען פון אַלע שאַרלאַטאַנעס, וועלכע נוצן אויס די מענטשלעכע נאַאיוויטעט.

ענדע

אינהאלט

פאָרוואָרט היפנאָטיזם

וואָס איז אַזוינס היפנאָטיזם?
די געשיכטע פון היפנאָטיזם
וועלכע אייגנשאפטן דאַרף האָבן דער היפנאָטיזער
״ ״ ״ ״ ״ דאָס מעדיום.
פאַרשידענע מעטאָדן
וועלכע אייגנשאַפטן האָט אַ מענטש מיט ווינציק טירישן מאַגנעטיזם
״ ״ ״ מיט אַ סך ״ ״
די ערקלערונג פון טערמינען.
דער איינפלוס פון דעם היפנאָטיזער אויף דאָס מעדיום
פאַרשידענע מעטאָדן.
וואָס קען מען פאָדערן פון דעם היפנאָטיזירטן
דאָס אויפוועקן דאָס מעדיום.
פאַרשידענע מעטאָדן.
וואָס פילט דער פאַרהיפנאָטיזירטער
דאָס סוגעסטירן אין היפנאָטישן שלאָף

זעלבסטסוגעסטיע

די מעטאָדן פון דער אַנטוויקלונג פון דעם פערזענלעכן מאַגנעטיזם.
פאַרשידענע עקספערימענטן.

סוגעסטיע און געדאנקענלעזונג

צי יעדער קען אַנטוויקלען די פעיקייט פון לעזן געדאַנקען;

די געדאַנקען - לעזער.

אַ פּראַקטישער מיטל צו לעזן פרעמדע געדאַנקען

איבונגען.

דאָס טרעפן פאַרקלערטע געגנשטאַנדן

דאָס געפינען באַהאַלטענע געגנשטאַנדן

דאָס טרעפן די פאַרקלערטע געגנשטאַנדן מיט פאַרבונדענע אויגן.

דאָס לעזן מאַטעמאַטישע אויפגאַבן.

פאַרשידענע עקספּערימענטן.

עצות און אָנווייזונגען פאַר די, וועלכע ווילן דעמאָנסטרירן עפנטלעך דאָס געדאַנקען לעזן

די באַרימטסטע מעדיומס פון אונזער צייט.

פאַרשידענע עקספּערימענטן מיט די מעדיומס.

סוגעסטיע אויף דער וואָר

אָנווייזונגען ווי אַזוי צו סוגעסטירן אויף דער וואָר.

פאַרשידענע איבונגען און עקספּערימענטן.

אַלגעמיינע באַגריפן וועגן דער קראַפט פון סוגעסטירן אויף דער וואָר.

די באַדינגונגען, וועלכע דאַרף באַזיצן דער היפּ־
נאָטיזער.

ערפאָלג אין ליבע

וואָס דאַרף טון אַ מאַנסביל, כדי צו האָבן דערפאָלג
און ליבע
וואָס דאַרף טון אַ פרוי, כדי צו האָבן דערפאָלג
און ליבע
דאָס אַרויסרופן דאָס געפיל פון סימפּאַטיע און
ליבע מיט דער הילף פון היפּנאָטיזם און סוגעסטיע.

דאָס היילן מיט זעלבסטסוגעסטיע

ווי אַזוי היילט מען מיט זעלבסט סוגעסטיע.
שכרות
דאָס רויכערן.
קאָרטן שפּיל.

דאָס היילן מיט היפּנאָטיזם

ווי אַזוי היילט מען מיט היפּנאָטיזם.
קאָפּ ווייטאָק
שלאָפלאזיקייט
דאָס נישט איינהאַלטן אורינע אין שלאָף.

אָנאַניזם,
רעוומאַטיזם.
שרעקעוודיקייט.
די באַלדיקע ווירקונג פון היפנאָז.
פאַרשידענע מעטאָדן און עקספערימענטן.

מנעמאָניק

ווי אזוי פאַרשטאַרקט מען דעם זכרון
עצות אין אָנווייזונגען
פאַרשידענע איבונגען.

די סודות פון ערפאָלג

דער וועג צום דערפאָלג אין גליק.
ווי אַזוי לעבט אַ קלוגער מענטש.

די קונסט פון לאַנגלעבן

ע נ ד ע

אונזערע אויסגאבען

בעלעטריסטיק

1)	גאָגאָל נ. װ. טאראס בולבא	4,50
2)	גלאגאָ, ערנסט און שפאס	2,—
3)	דאסטאיעווסקי פ. דעם פעטערס חלום	4,—
4)	זאפאלסקא ג. וועגען וואס מ׳רעדט נישט.	4,50
5)	יפה ל. היימאטס קלאַנגען.	2,—
6)	מאנבערג ל. מאַנאָלאָגען.	1,50
7)	מעכעלע. דער בדחן	1.20
8)	גאמבערג ה. ד. ארץ ישראל	3,—
9)	ויין ב. ח. סיבירער געשיכטען.	3.—

טעאטער ביכער

10)	איטשע מאיר צו די וואלען (איינאַקטער).	,50
11)	בערעלע באסיאק (אָפערעטע)	1,—
12)	די יודישע גמינע (איינאק.)	,50
13)	דריי מינוט טויט „	,50
14)	דער קליענט ביים פאטאגראפיסט	,50
15)	דזשעקריע גלאפער	1,—
16)	דאָס זיסע מיידעל	1,—
17)	חצקעלע כל בו׳ניק	1,—
18)	מלכה׳לע סאָלדאט	1,—
19)	שווארצע חופה	1,—

פעדאַגאָגישע אויסגאבען

20)	בעלבפיש. אריטמעטיק פיר אלע	2,50
21)	גורדון א. ג. מלון תנכי.	2,50
22)	ביכקא י. ל. שיחון	2,50
23)	פרידענסקי, סטיליסטיקה עברית	3,50
24)	קאַצמאַל, פראקטישע בוכהאלטעריע	2,50
25)	קאָסטעליאנסקי, שפאניש דורך דריי שפראַכען.	2.50
26)	קאהען ל. יידיש פוילישער בריוועגשטעלער	2,75
27)	קאַמינסק, דער הויז פאבריקאנט.	2,—